

Søvnpolitik i Børnegården

I samarbejde med forældrebestyrelsen og personalet er denne søvnpolitik udarbejdet:

Søvnpolitikken bliver revideret en gang om året af personale og bestyrelse.

Søvn er essentielt for barnets udvikling, da det er her alle indtryk og læring lagres og nervesystemet kan få ro.

Der er altid mulighed for at få råd og vejledning om børns søvn både i hjemmet og i institutionen af det pædagogiske personale.

Søvnbehov for børn i institutionsalderen (Sundhedsstyrelsen, 2024):

Børn 4-11 måneder anbefales at sove **12-15 timer** på et døgn, inkl. lure i løbet af dagen.

Børn 1-2 år anbefales at sove **11-14 timer** på et døgn, inkl. lure i løbet af dagen.

Børn 3-6 år anbefales at sove **10-13 timer** på et døgn, inkl. evt. en lur midt på dagen.

Lure hos Pindsvinene:

De mindste børn på Pindsvinene sover typisk flere gange på en dag og puttes, når trætheden melder sig. De børn, der sover én gang om dagen, bliver puttet mellem kl. 11.30-12.00.

Børnene sover i krybberummet og har hver deres egen barnevogn/krybbe med sele, dyne/tæppe og pude fra Børnegården. Sovetøj (dragt, hue, vanter, strømper/sko), sut og bamse medbringes hjemmefra. Alle krybber tilses af personalet inden barnet bliver lagt, ydermere bliver selen justeret til og sikres hver gang barnet lægges.

Krybberummet er altid monitoreret med babyalarmer, og personalet tjekker regelmæssigt børnene.

Hvis temperaturen er over +30 grader eller under -10 grader, sover børnene indenfor, hvor temperaturen bedre kan reguleres.

Børn over 2 år ligger i krybber i krybberummet, der er sat ned til jorden, da børn over 2 år anbefales ikke at bruge seler.

Når børnene begynder brobygning til Bæverne kommer barnet ind at sove i soverummet med Bæverne, for at få en stærkere tilknytning og blidere overgang. Se beskrivelse af Bævernes lur nedenfor.

Lure hos Bæverne:

De børn, der sover til middag fra Bæverne sover indenfor i soverummet. Her har hvert barn deres egen køjeseng, dyne og pude fra Børnegården. Evt. sut og bamse medbringes hjemmefra. De øverste køjesenge har sengehest i hver side og har en stige tilgængelig til at

kunne kravle op og ned. Barnet får tildelt en "sovekasse" til sut, bamse og tøjet de tager af inden de skal sove. Børnene bliver puttet trygt og omsorgsfuldt mellem 11.45 og 12, af en fra det pædagogiske personale og der synges altid en sang inde der bliver sagt godnat.

Hvis barnet ikke er faldet i søvn kl. 12.30, kommer barnet med op og ud på legepladsen til de andre vågne børn.

Soverummet er altid monitoreret med babyalarmer, og personalet tjekker regelmæssigt børnene. Døren er altid åben.

Vækning af børn:

Som udgangspunkt vækker vi ikke børnene, men hvis nattesøvnen bliver forstyrret af evt. for lang middagslur, kan personale og forældre lave anden aftale om enten at sove hver anden dag, eller forkorte luren. Dette skal dog være i barnets bedste, så barnet har det fornødne overskud og energi det har brug for til resten af dagen. Derfor skal der forekomme en samtale mellem personale og forældre inden luren ændres. Vi anbefaler en prøveperiode på minimum 14 dage, og evaluerer løbende om barnets energiniveau, trivsel og tarv med forældrene.

Tegn på at barnet ikke har brug for middagslur længere:

Barnet falder for sent i søvn om aften.

Barnet falder ikke i søvn til middagsluren længere.

Det er forskelligt fra barn til barn, hvordan de har brug for at slippe middagsluren helt. Nogle har brug for at sove hver anden dag til en start, andre sjældnere eller slet ikke. Tal ALTID med personalet om dit barns lur, så vi kan lægge en individuel plan.