

## Ny Hammersholt Børnehus' søvnpolitik.

Her i vores hus sover børnene når de har behov for det, og de sover til de vågner.

Vi putter børnene ude i barnevogne eller krybber eller indenfor på en madras eller sofa.

Børn over to år må ikke sove med sele, hvis de sover udenfor er det i en lav krybbe.

Børnene bliver skiftet og får sovetøj på som passer til årstiden og hvor de sover.

Nogle børn sover hver dag, andre som er lidt ældre sover en gang imellem.

Vi har barnevogne, krybber og madrasser til rådighed. Helt nye mindre børn vil nok foretrække deres egen velkendte barnevogn, for lidt ekstra tryghed.

Vi har dyner, puder, sengetøj og uldne underlag til børnene.

## Spørgsmål og svar omkring vores søvnpolitik.

- Hvorfor sover vi?  
Fordi vi er trætte. Fordi vi skal præstere. Fordi kroppen skal bygges op. Fordi intellektet skal bygges op. (Søren Berg)
- Hvad sker der med kroppen under en god søvn?  
Blodtryk, puls, vejrtrækning, temperatur og fordøjelsen falder. Hormon produktionen stiger. Der gælder væksthormoner, stofskiftehormoner og kønshormoner. (Søren Berg)  
Vi rodfæster og udvikler vores kundskaber under en god søvn.
- Hvordan er søvnen bygget op?  
Der findes to søvnfaser. Den dybe søvn som forekommer mest i starten af natten. Denne søvn er den vigtige for den fysiske udvikling, det er her hormonerne arbejder.  
Den anden er REM søvnen (Rapid eye movement) eller drømmesøvnen som den også kaldes. Denne kommer efter den dybesøvn og her bearbejdes dagens oplevelser bl.a. i form af drømme. Man har målt sig frem til at børn har meget REM søvn, i løbet af natten. Får man ikke sit behov for REM søvn dækket, vil man drømme endnu mere de efterfølgende nætter.

- Hvorfor er det vigtigt at børnene får lov til at sove når de er trætte?

Fordi søvn er nødvendig for at barnet kan fungere optimalt. Søvn påvirker barnets fysiske, følelsesmæssige, indlæringsmæssige og sociale udvikling. Søvnproblemer forstærker øvrige fysiske og psykiske problemer. (Søren Berg)

Børn skal sove for at deres krop og hjerne har mulighed for at fungere optimalt i løbet af dagen. Når børn giver udtryk for at de er trætte, er det hjernen som beder om en pause til at konsolidere dagens oplevelser, eller hjernen finder at kroppen har brug for en pause.

- Hvad gør det ved børnene når de bliver vækket?

De vil have svært ved at vågne da de ikke er blevet udhvilet. De kan blive vækket på et helt forkert tidspunkt i forhold til deres søvnrytme og derved mangle dyb søvn eller REM søvn. Bliver man som voksen vækket af et vækkeur om morgenen kan man også blive vækket helt skævt, men der er større sandsynlighed for at vi har haft en konstruktiv søvn efter en hel nat end efter en time. Måske er børnene lige nået ned i den dybe søvn, men har ikke fået det optimale ud af den, og de mangler stadig deres REM søvn.

Hvis børn ikke får den søvn de har brug for kan de blive utrygge, stressede og deprimerede.

Vi oplever at de børn vi vækker er meget pjevsede i lang tid efter, det er svært at vågne. De vil sige på skødet og får ikke meget ud af eftermiddagen.



- Hvad er et vuggestuebarns søvnbehov?  
Et barn i alderen 1-3 år har behov for 12-13 timers søvn i døgnet.  
Dvs. inklusiv en middagslur på et par timer.
- Hvad er et børnehavebarns søvnbehov?  
Et barn i alderen 3-5 år har behov for 11-12 timers søvn i døgnet.  
Muligvis inklusiv en middagslur, men det er ikke alle som sover til middag. Børn er forskellige og har forskellige behov.
- Hvad er vigtigt at huske omkring putning?  
Det er vigtigt at have en god, tryk og hyggelig rutine omkring aftenputningen. Hver familie finder sin egen måde, men det kan være noget med godnathistorie, godnatsang og sovedyr. Det er vigtigt at børnene ikke er super aktive til det sidste, men langsomt drosler ned til nattesøvnen.  
Søvnproblemer i barndommen kan blive kroniske, hvis de dårlige vaner/rutiner ikke brydes.
- "Jamen mit barn kan ikke sove om aftenen, det skal vækkes efter en time!"  
Børn regulerer selv deres søvn i forhold til deres døgnrytme.  
Ca. 50 % af alle 1 årige udøver "sengetidsmodstand", det er et sejt træk at bryde og kan tage tid, men det er vigtigt at det også foregår på børnenes præmisser. Forstået på den måde at forældrene har overblikket over døgnet og kan ud fra hvornår de skal op også regne ud hvornår børnene skal i seng, for at få nok søvn i løbet af døgnet. Derfor er det forældrene som bestemmer sovetidspunktet, men rutinerne kan findes sammen med børnene. Er det rares med et bad, en godnathistorie eller skal barnet bare putte med bamsen.  
Søvnen er en naturlig del af hverdagen. Den kommer af sig selv og skal ikke forceres ved at køre barnet træt. Skab hellere ro og tryk. Hvis man forcerer søvnen kan man risikere at kroppen kun reagere på den akutte træthed og derved vågner efter et par timer igen, fordi den ikke var gjort klar til nattesøvnen, men kun en lur.  
Børn sover ikke tiden væk om dagen, hvis de får nok søvn om natten. Kun syge børn sover for meget!

- "Jeg tror vi er ved at droppe middagsluren, kan mit barn ikke nøjes med at sove hver anden dag?"

Det er ikke sikkert krop og hjerne kan finde ud af den løsning. Så hellere lave mulighed for en pause fx læse nogle bøger, i den periode kroppen giver afkald på middagsluren. For selvfølgelig kommer tiden hvor barnet ikke længere har brug for en middagslur. Og der kan være specielle dage eller perioder, hvor der forgår noget ekstraordinært og så har man måske også brug for en ekstraordinær lur. Man har været længe oppe til fest, der er lidt uro i hjemmet eller man har været syg i længere tid.

- Er det almindeligt at børn snorker?

Nej, børn må ikke snorke jævnligt. Snorken forstyrrer søvnen også for den som snorker. Hvis børn snorker jævnligt, dvs. ikke i kortere tid i forbindelse med en forkølelse, men hver nat over længere tid skyldes det højst sandsynligt at deres mandler er for store eller de har polypper. Dette undersøges ved en øre-næse-hals læge, som kan tage stilling til hvad der skal ske. Polypper fjernes ved en simpel operation, dog i fuld narkose.

