



## Søvnpolitik i Børnehuset Kokholm

**”Viden om søvn er første skridt på vejen til god søvn. Der findes megen forskning om søvn og dens store betydning for biologiske processer, livskvalitet og funktionsevne i de vågne timer, og der kommer løbende mere til.”**

Sådan skriver sundhedsplejen på Viborg Kommunes hjemmeside. I vores søvnpolitik har vi valgt at læne os op ad deres viden og anbefalinger.

En god søvn, og nok af den, har stor betydning for barnets udvikling. Søvn har betydning for hjernens opbygning og er livsnødvendigt allerede fra fostertilstanden. Babyer og småbørn kan f.eks. ikke sove for meget. Koncentration, hukommelse, indlæring, vækst og immunsystemet er eksempler på områder hvor søvn har en stor betydning for at sikre en god udvikling.

### Vi lader børnene sove.

I Børnehuset arbejder vi med at skabe gode søvnvaner. Vi tager udgangspunkt i det enkelte barns søvnbehov samt behov for trykke, genkendelige putterutiner. Dette betyder også at barnet får lov til at sove til det selv vågner. Barnets søvn om dagen styres af et naturligt behov, og barnet skal derfor have lov til at sove så længe, det behøver. Afbrydes det naturlige behov for dagsøvn, kan nattesøvnen blive påvirket negativt.

Vi går altid gerne i dialog med jer om jeres barns søvn. Måske skal barnet, som udgangspunkt, til kun at have én lur om dagen i stedet for to, eller måske er barnet nået til ikke længere at have behov for at sove om dagen.

Vores afsæt vil altid være barnet og det behov vi ser barnet har. Derfor vil et træt barn altid blive tilbudt en lur eller et hvil. Dette gælder både i vuggestuen og i børnehaven.

Vi kan anbefale at læse mere om søvn på sundhedsplejens side på Viborg Kommunes hjemmeside

<https://kommune.viborg.dk/Borger/Boern,-unge-og-familie/Sundhed/Sundhedspleje/Sovn>

**Et barns søvnbehov kan se sådan ud:**

0-3 mdr.: 15-18 timer pr. døgn

3-12 mdr.: 14-15 timer pr. døgn

1-3 år: 12-14 timer pr. døgn

3-6 år: 11-12 timer pr. døgn

