Baunevangens søvnpolitik:

Søvn er livsnødvendig for os alle.

Små børn kan ikke sove for meget, men derimod for lidt.

Med baggrund i den eksisterende søvnforskning i forhold til børn, har vi i Baunevangen vedtaget følgende søvnpolitik.

* Vi vækker grundlæggende ikke børn af deres søvn.
* Hvis barnet er træt holder vi det ikke vågent
* Personalet er altid parate til at hjælpe, og vil gerne samarbejde med jer forældre omkring jeres barns søvn, men vi står stærkt på denne søvnpolitik.

Hvor meget skal børn sove:

* Børn på 4-11 måneder bør sove 12-15 timer i døgnet
* Småbørn på 1-2 år bør sove 11-14 i døgnet.
* Førskolebørn på 3-5 år bør sove 10-13 timer
* Skolebørn på 6-13 år bør sove 9-11 timer

Nogle børn sover lidt mere om dagen og lidt kortere nattesøvn, andre børn sover en længere nattesøvn og sover lidt mindre om dagen. Det er vigtigt, at børn får den mængde søvn, som de har behov for. Når barnet sover, så udskilles væksthormon, dagens oplevelser bliver bearbejdet og lagrer sig – deraf udtrykket ”du bliver klogere af at sove”. Barnets immunforsvar styrkes også, når det sover, kroppens celler genopbygges, og et veludhvilet barn har lettere ved at bekæmpe infektioner.

Søvnens tre faser:

* Den overfladiske søvn – barnet vækkes let af lyde.
* Dyb søvn – her udskilles væksthormonet, og derfor har børn brug for mere søvn end voksne
* Drømme søvn også kaldet REM søvnen – under denne søvn er der meget hjerneaktivitet, faktisk lige så meget som når barnet er vågent og aktivt.

Det er vigtigt et både børn og voksne kommer ned i både drømmesøvnen og den dybe søvn.

Hvorfor er søvn vigtig:

Søvn har stor betydning for kroppens hvile og opbygning og hjernen udvikles under søvnen. Søvn giver energi, og når børn sover, producere hjernen mere væksthormon, immunapparatet stimuleres og ”hjernen rydder op”.

Mangel på søvn kan bl.a. påvirke vores hukommelse, immunforsvar, humør og indlæring.

At sove godt er en livskunst, som vi forældre allerede skal lære vores børn fra spæde. Allerede fra man er foster drømmer man meget, derfor er det ekstra vigtigt for det lille barn at sove meget, da sanseindtryk og oplevelser fra de vågne timer skal bearbejdes i løbet af søvnen.

Med dette skriv håber vi, at I er blevet klogere på, hvorfor vi arbejder med børn søvn som vi gør og er så optaget af, jeres børns søvnmønster

For os handler det ikke om at være rigide, men om at give børnene de bedste betingelser for at dannes og udvikle sig til hele mennesker.