

Søvnpolitik

Fra Sundhedsstyrelsen og Vibeke Manniche, læge, Ph.d., som har forsket i søvnens betydning for børns trivsel, udvikling og sundhed, ved vi følgende.

Baseret på resultaterne af hendes forskning og sundhedsstyrelsens anbefalinger beskriver teksten nedunder vores måde at håndtere søvn i børnehuset.

- Et barn på 1-3 år har behov for 12 – 14 timers søvn i døgnet. Heraf de 2-3 timer i daginstitutionen. • Under søvn og ved uafbrudt søvn fremmes barnets udvikling, trivsel og sundhed. Under søvn bearbejder og systematiserer hjernen det lærte og oplevede. Det sænker stressniveauet og styrker immunforsvaret.
- At barnet ikke kan sove for meget.
- At barnet skal have ro og tid til at nå igennem de 3 søvnfaser: let søvn, dyb søvn og drømmesøvn. • Dette gælder også middagsluren.
- At barnet ikke kan sove på forskud, og det at vække et barn, der sover middagslur, kan lægge grunden til et usundt søvnmønster.
- En god middagslur, hvor barnet vågner af sig selv, frisk og udhvilet, giver en bedre nattesøvn.
- At friske og veludhvilede børn har større overskud, færre konflikter og er mere selvhjulpne. Derfor forstyrres vi ikke børnene i deres søvn. De får lov til at vågne af sig selv, så de er friske og veludhvilede. Børn under 2 år vækkes som udgangspunkt ikke. Er der specielle behov er vi altid åbne for en dialog.

Søvnhygiejne:

- Vi lægger vægt på at skabe tryghed og ro i forbindelse med børnenes søvn.
- Vi respekterer børnenes vaner med sutter, sovedyr m.m.
- Børnene bliver puttet efter behov. De mindste sover ofte 2 gange om dagen, og de større sover typisk en gang midt på dagen.
- Vi har barnevogne, krybber, madrasser, dyner, seler, sengelinned og soveposer til hvert enkelt barn, så de har deres eget sted at sove.
- Der er babyalarm ved soverummet / udenfor ved krybber og vogne, og vi tilser jf. vores tilsynspligt sovende børn.

Schlafpolitik

Quelle: Sundhedsstyrelsen, Dänemark und Vibeke Manniche, Doktor, PhD,

Vibeke Manniche hat die Bedeutung von Schlaf für das Wohlbefinden, die Entwicklung und Gesundheit von Kindern erforscht.

Auf Basis ihrer Forschung und den Vorgaben der dänischen Gesundheitsbehörde beschreibt der folgende Text den Umgang mit Schlaf in unserem Kinderhaus.

- Ein Kind von 1-3 Jahren braucht ca. 12 bis 14 Stunden Schlaf pro Tag; davon 2-3 Stunden im Kinderhaus.
- Während des Schlafs werden die Entwicklung, das Wohlbefinden und die Gesundheit des Kindes gefördert. Während des Schlafes verarbeitet und systematisiert das Gehirn das Gelernte und Erlebte. Schlaf senkt das Stressniveau und stärkt das Immunsystem.
- Ein Kind kann nicht zu viel schlafen.
- Ein Kind soll Zeit haben, um durch die 3 Schlafphasen zu kommen: leichter Schlaf, tiefer Schlaf und Traumphase.
- Dies gilt auch für den Mittagsschlaf.
- Ein Kind kann nicht im Voraus schlafen und das Unterbrechen des Mittagsschlafes kann ein Grund sein für ein ungesundes Schlafmuster in der Nacht.
- Ein guter Mittagsschlaf, von dem das Kind alleine aufwacht und nach dem es ausgeruht ist, unterstützt das nächtliche Schlafverhalten.
- Gut ausgeruhte Kinder haben mehr Kraft und überschüssige Energie, weniger Konflikte und können Alltagsaufgaben besser selbst bewältigen. Deshalb stören wir die Kinder nicht im Schlaf. Sie dürfen selber aufwachen, damit sie frisch und ausgeruht sind. Kinder unter 2 Jahren wecken wir grundsätzlich nicht auf.
Wir sind jedoch in besonderen Situationen immer gerne bereit mit euch darüber zu sprechen.

Schlafhygiene:

- Für uns ist es wichtig, dass die Kinder Geborgenheit und Ruhe mit dem Mittagsschlaf verbinden.
- Wir respektieren die Gewohnheiten der Kinder (Schnulli, Schlaftier, usw.).
- Die Kinder werden nach Bedarf schlafen gelegt. Die Kleinsten schlafen oft zweimal am Tag und die Größeren schlafen normalerweise einmal am Mittag.
- Wir haben Kinderwagen, Kinderbetten, Matratzen, Bettdecken, Sicherheitsgurte, Bettwäsche und Schlafsäcke für jedes Kind, damit sie ihren eigenen Platz zum Schlafen haben.
- Es gibt einen Babyalarm im Schlafzimmer / draußen mit Krippen und Wagen und wir schauen regelmäßig nach den schlafenden Kindern.