

Søvnpolitik for Martha Hjemmets vuggestue

Vi har på Martha Hjemmet valgt at udarbejde en søvnpolitik, fordi søvnen er livsvigtig for barnet og dets trivsel, og fordi søvnen er en fast del af langt de fleste børns hverdag på Martha Hjemmet. I foråret 2015 havde vi på et forældremøde foredrag af sygeplejerske og forsker Marian Petersen, og vi bygger vores søvnpolitik på dette oplæg. Vi ønsker, at denne politik skal være med til at kvalificere og udvikle det pædagogiske arbejde samt skabe gennemsigtighed mellem pædagoger og forældre, omkring Martha Hjemmets praksis omkring børnenes søvn. Vi ser søvn og kvaliteten deraf som en fælles opgave, og derfor vil vi i personalegruppen stå til rådighed for forældre, der måtte have behov for at indgå i dialog om barnets søvn.

Fakta om børns søvn

- Søvn er livsvigtigt for alle.
- Kroppen restituerer både fysisk og psykisk under søvnen.
- Søvnen er ressourceopbyggende.
- Ny viden lagres under søvnen.
- Børn sover som udgangspunkt, det de har behov for.
- En kortere middagslur eller slet ingen middagslur giver ikke en længere eller bedre nattesøvn.
- Faste rutiner og sengetider skaber bedre søvn.
- Børn i alderen et til tre år bør sove 12 - 14 timer dagligt.

Søvn i vuggestuen

I vuggestuen putter vi børnene, når de er trætte og har behov for at sove. De mindste har ofte behov for at sove to gange om dagen, de ældre en gang. Når barnet er puttet, lader vi det sove, til det vågner af sig selv.

Vi arbejder ud fra den forståelse, hvor forskning viser, at uafbrudt søvn er det bedste for barnet. Vi vækker derfor ikke et sovende barn. Dog kan der være undtagelser, eksempelvis ved abnorm søvn eller sygdom.

Rammerne for luren

De mindste børn sover ude i krybberum i enten barnevogn eller krybbe med egen sele og dyne. I krybberummene er der installeret højttaleranlæg, og børnene tilses jævnlige, efter at de er puttet.

Omkring toårsalderen sover børnene indenfor på madras. I stueetagen sover børnene på stuerne med egen madras og dyne. På 1. sal sover børnene i fælles soverum.

De voksne har sovevagten på skift. Når børnene er puttet på madrasserne, hjælper vi børnene med at finde hvile og ro på deres kroppe. Nogle børn har en sut, andre har glæde af en bamse eller klud, hvilket er tilladt at have med hjemmefra. De voksne sidder ved børnene, indtil alle er faldet i søvn.

Rytmen før luren

Efter frokost frem mod luren gearer vi ned. Sammen med en voksen leger børnene på stuen og læser bøger på madrassen. Inden luren kommer børnene enkeltvis eller i grupper ud på badeværelset, hvor de bliver skiftet, bliver tilbudt at sidde på toilettet, samt vi øver selvhjulpenhed. De mindste bliver båret eller går selv ud til barnevognen/krybben, og den voksne hjælper med at kravle op. De ældste børn går fra badeværelset til stuen/soverummet sammen med den voksne, der har sovevagten og finder deres madras.

Rytmen efter luren

Når børnene vågner efter luren, tager vi dem op, når de er klar til det. Vi vægter, at børnene får lov til at vågne i eget tempo, samt at de hver især får den omsorg, de har brug for. Nogle børn vil eksempelvis gerne ligge lidt længere på madrassen, og andre vil gerne sidde lidt hos en voksen, indtil det er klar til at fortsætte dagen. Vi finder det vigtigt, at husets rytme ikke er en hindring for dette.

13.10.2015