

SØVN POLITIK

VI VÆKKER IKKE BØRNENE I CISMOFYTTEN

Men forældrene gør deres egne børn en bjørnetjeneste ved at sætte tid på middagsluren.

Børn, der får lov til at sove, som de har brug for, har meget lettere ved indlæring, har stærkere immunforsvar og har nemmere ved at håndtere det hektiske liv i daginstitutionen.

Vi oplever ofte at forældre har svært ved at få lagt børn i seng om aftenen spørger ind til middagslur, men her har institutionen indført en søvnpolitik, hvor børnene får lov at sove til de vågner af sig selv.

- Børn på 0-3 måneder bør sove 16-20 timer i døgnet.
- Børn på 3-12 måneder bør sove 11-16 timer i døgnet.
- Børn på 1-3 år bør sove 12-13 timer i døgnet.
- Børn på 3-5 år bør sove 11-12 timer i døgnet.
- Børn på 5-10 år bør sove 10-11 timer i døgnet.
- Børn på 7-12 år bør sove 9-10 timer i døgnet.
- Børn på 13-18 år bør sove 8-10 timer i døgnet.

Sover dit barn for lidt, så bør du faktisk tage det alvorligt.

Søvn giver energi, og når børn sover, producerer hjernen mere væksthormon, immunapparatet stimuleres, "hjernen rydder op" og har andre signalsubstanser end om dagen. Når vi sover, hæmmes mange af kroppens impulser, og det har stor betydning for, at vi er godt tilpas, når vi er vågne. Og det gælder både voksne og børn.

Flere undersøgelser viser, at op mod halvdelen af forældre enten helt forsøger at undgå, at barnet får en middagslur eller forkorter den, da de er bange for, den ødelægger nattesøvnen. Men det forholder sig i virkeligheden omvendt - middagssovnen er nemlig ofte en forudsætning for, at barnet sover godt om natten.

Hvis et barn sover for lidt om natten eller for sent om aftenen, så er det der, der skal gøres en indsats fra de ansvarlige voksne. Det er vigtigt at putte barnet inden det bliver overtræt, da overtrætte børn har sværere ved at falde i søvn og generelt sover dårligere natten igennem.

Men hvordan sikrer man så, at ens barn får en god søvnrytme?

Først og fremmest handler det om faste rytmer og regelmæssighed.

Det er klogt at følge den samme rytme ret så stramt både i hverdagene og i weekenderne. Det understøtter barnets egen rytme, og gør det lettere at putte. Lys og mørke er også vigtige elementer.

Mørke påvirker søvntilbøjeligheden, så man bliver døsig og tilsvarende sker med lys, at man påvirkes til overfladisk søvn. Derfor skal soverummet være mørkt.

Ned i tempo en times tid inden sovetid. Krop og sjæl skal gøres parat til søvn. Stop for TV, computerspil, telefonsamtaler mv. Er der TV, som børnene gerne vil se, så kan det jo ofte ses på nettet på et senere tidspunkt. Aftal evt. med børnene, hvornår det ønskede program kan ses i stedet

Barnet vækkes samme tid hver morgen, og samtidig ændrer forældrene sengetiden om aftenen, så barnet gradvist kommer tidligere i seng. Altså holdes morgenvækning, og sengetiden justeres, indtil det er gavnligt for barnet.

Det er vigtigt, at børn i alle aldre får lov til at gennemsove en søvncyklus både om natten og om dagen. Konsekvensen af en brudt søvncyklus er et uroligt og utilfredst barn, der er længe om at vågne og har svært ved at falde i søvn igen. Det er derfor ikke nogen god ide at vække børnene af middagssovnen, i håb om at de vil sove bedre om natten. God søvn om dagen gør det tværtimod lettere for barnet at falde i søvn og sove om natten.

Søvnen er opdelt i 4 stadier, der går fra meget let søvn til dyb søvn

Stadie 1: glidende overgang til søvn - man vækkes let.

Stadie 2: tungere søvn - man er sværere at vække.

Stadie 3: dybere søvn.

Stadie 4: dyb søvn - man er næsten umulig at vække.

Ved vækning er man omtumlet og uklar.

Forløbet fra stadie 2-4 er svarende til 1 søvncyklus. I løbet af en nat gennemgår man ca. 4-5 søvncykli. Opvågninger mellem hver søvncyklus er almindelige og aftager fra barn til voksen

Får barnet ikke sin middagslur, bliver det i løbet af eftermiddagen tiltagende træt, og når det skal lægges om aftenen, er det overtræt og utidigt. Og det betyder, at barnet har endnu sværere ved at falde i søvn. Når barnet bliver vækket efter en time, vil det typisk være midt i den dybe søvn, hvorfor det vil være pjevset og pirreligt resten af dagen.

At sove i Cismofytten

- Vi lægger vægt på at skabe ro og tryghed i forbindelse med børnenes søvn.
- Vi respekterer børnenes vaner med sutter, sovedyr o.l.
- Vi putter børnene efter deres behov.

De mindste sover ofte 2 gange om dagen. De større sover typisk 1 gang midt på dagen. Vi skriver ikke sovetider ned, men noterer hvis barnet ikke har sovet eller har sovet markant anderledes end normalt.

- Vi vækker ikke børnene.