

SØVNPOLITIK

SUND SØVNPRAKSIS I DAGINSTITUTIONER

 Center for
BØRN & UNGES sovn

SØVNPOLITIK

SUND SØVNPRAKSIS I DAGINSTITUTIONER



INDHOLD

- 1 God søvn giver bedre trivsel
- 2 Søvn er et fælles projekt
- 3 God vågentid avler bedre søvn
- 4 Rytmen er afgørende for søvnkvaliteten
- 5 Normal søvn og individuelle behov
- 6 Dialog og samarbejde styrker barnets søvnpraksis
- 7 Håndtering af søvnproblemer i overgangsperioder
- 8 Individuelle søvnaftaler, når søvnen bliver ved med at drille
- 9 Ja tak til vækkepolitik med barnets trivsel i fokus
- 10 Hvem står bag søvnpolitikken?

God søvn giver bedre trivsel

Søvn er et grundlæggende menneskeligt behov. En essentiel fysiologisk proces med stor betydning for mental og fysisk sundhed, velbefindende og overlevelse. Søvn har derfor også stor betydning for børns trivsel og udvikling.

Vores søvnpolitik er forankret i overbevisningen om, at sunde søvnvaner opstår gennem en dybere forståelse og imødekommelse af det enkelte barns unikke behov.

Børn, som tidligt i livet støttes til en god soverytme, har væsentligt større sandsynlighed for gode sovevaner resten af livet.

Det lille barn i daginstitutionen bruger mange timer udenfor hjemmet, og der kan en god søvnpolitik give fælles viden og styrke samarbejdet på tværs af hjem og institution, så barnet tilbydes de bedste betingelser for god og nok søvn med fokus på trivsel.



Søvn er et fælles projekt

For at opnå søvnkvalitet og -kvantitet, må vi se på hele døgnet, og ikke kun en enkelt lur eller natten alene. Hele døgnet skal gå op, så barnet samlet set tilbydes den mængde og kvalitet af søvn og vågentid, der skal til, for at barnet udvikler sig og trives. Det betyder selvsagt, at vi kun kan hjælpe barnet godt i mål med søvnen, når forældre og institution arbejder sammen om det. Hverken forældre eller institution kan alene opveje for en uhensigtsmæssig rytme omkring søvn og vågentid. Barnets søvn er et fælles projekt.

Vi siger ikke, det er en nem opgave. Men vi ser, at det kan lade sig gøre, at skabe bedre forudsætninger for familien og det enkelte barns trivsel, med den viden, vi har i dag.



God vågentid avler bedre søvn

At 'søvn avler søvn' er i bedste fald en sandhed med modifikationer. Vi vil sige, at god vågentid avler søvn. Vågentidens rutine skaber de rigtige rammer for søvn. Det samme gør god stemning og gode sovevaner.

At gøre de samme ting hver gang barnet skal puttes, giver forudsigelighed og tryghed, hvilket er afgørende for opbygningen af sunde søvnvaner.

Barnet ved, hvad der skal ske og der skabes positive associationer til søvnen.

Eksempler på rolige og rare putterutiner kan være:

At synge

At få sin sut

At få sin puttebamse

At afspille beroligende musik

At læse godnathistorie



Rytmen er afgørende for søvnkvaliteten

Det er vigtigt, at barnet får tilbud om nok søvn, men hvornår søvnen placeres på nat og dag, kan se forskelligt ud fra barn til barn. Søvnens rytme reguleres primært af døgnrytmen samt vågenbehov og søvnpres. Rytmen er altså et nøglebegreb, når vi vil skabe de bedste forudsætninger for barnets søvn.

Rytmen for søvn og vågentid baseres på behovet for vågentid fordelt på døgnet og hvor længe ad gangen barnet kan være vågent mellem søvnperioderne. Derfor er vi glade for at tale om vågentid hos Center for Børn og Unges Søvn.

En døgnrytme baseret på Søvnens Biologi skaber de mest optimale forhold for søvnpres og dermed søvnkvalitet og -kvantitet i hver søvnperiode. Rytmen giver desuden de bedste betingelser for at få nok søvn - fordelt på hele døgnet.

Her ses en gennemsnitlig fordeling af søvn- og vågenbehov for 0-5 årige børn:

SØVNENS BIOLOGI				Center for BØRN & UNGES SØVN
Alder	Søvnbehov	Vågenbehov	Vågentid pr. gang	Antal lure
Nyfødt	14-17 timer	7-10 timer	45-60 min.	Varierer
3 måneder	14-17 timer	7-10 timer	1,5 time	4-5 lure
5 måneder	12-15 timer	9-12 timer	2 timer	4 lure
6 måneder	12-15 timer	9-12 timer	2-3 timer	3 lure
9 måneder	12-15 timer	9-12 timer	2,5-4 timer	2 lure
1-2 år	11-14 timer	10-13 timer	5-6 timer	1 lur
3-5 år	10-13 timer	11-14 timer	-	-

HENT SKEMA



Vær opmærksom på, at skemaet er en rettesnor med gennemsnitstal.

centerforsoevn.dk



Normal søvn og individuelle behov

Det er ufarligt og helt normalt med udsving i søvnkvalitet og -kvantitet i perioder. De fleste små børn har forstyrret søvn ved fx tandfrembrud, sygdom, institutionsstart og udvikling generelt.

Der er også helt naturligt forskel på børn. Søvnbehov og døgnrytmer varierer. Nogle børn får hurtigt et forudsigeligt søvnmønster, mens andre er sværere at få til at sove. Børns temperament ser forskelligt ud, og det kommer også til udtryk i søvnudviklingen.

Det er alt sammen søvnforstyrrelser indenfor normalrammen, og kalder ikke nødvendigvis på store forandringer i rytmer og rutiner, men nærmere en opmærksomhed på at imødekomme barnets behov, når det svinger i en kortere periode.

Her lægger vi op til en nuanceret forståelse af børns søvn og en individuel tilgang, som tager højde for det enkelte barns temperament og udviklingsstadiet.



Dialog og samarbejde styrker barnets søvnpraksis

For at give barnet en stabil og ensartet søvn, må vi etablere et inkluderende samarbejde med forældrene. Som eksempel kan et fast stå-op tidspunkt hver morgen være en vigtig forudsætning for god søvn i institutionen.

Hvis soverytmen skal fungere både i daginstitutionen og derhjemme, må både forældre og personale dele relevant information med hinanden, så rytmen kan tilpasses efter behov. Når barnet afleveres, kan forældrene give små, relevante beskeder til personalet om, hvordan aftenen og natten er gået. På samme måde kan personalet give relevant information til forældrene, når barnet hentes, så de kan arbejde med tilpasning af rytmen, ud fra den dag, barnet har haft i institutionen.

Håndtering af søvnproblemer i overgangsperioder

I overgangsperioder driller søvnen - det er helt naturligt. Det kan være i forbindelse med institutionsstart, forandringer i familien eller når to lure bliver til én (eller ingen) lur. Her opfordrer vi til en fleksibel og støttende praksis samt større overbærenhed med hinanden. Overgangsperioder varer ikke for evigt, så forældre og personale må hjælpe hinanden igen og acceptere, at barnet lige nu har svært ved at sove eller at rytmen må justeres for en periode.

Overgangsperioderne kræver større fokus på samarbejdet mellem familie og institution. Hvis middagsluren har været ekstra lang, eller barnet har haft en svær dag, kan det være svært at falde i søvn om aftenen. Her kan et barn på 2-3 år have brug for at blive puttet til nat lidt senere end normalt.

Der vil naturligt være dage, hvor barnet har brug for ekstra hjælp til søvnen, så der må justeres lidt på rytmen og rutinerne. Det betyder ikke, at hele rytmen eller alle rutiner skal laves om.

Hvis den grundlæggende rutine er på plads (og barnet i øvrigt ikke er i en udfordrende periode), er det ofte helt uproblematisk med mindre afvigelser i rytmen.

Se det som en overgangsperiode, hvor I lytter ekstra godt til hinanden og løser problemerne sammen, efterhånden som de opstår.

Individuelle søvnaftaler, når søvnen bliver ved med at drille

Er søvnudfordringerne vedvarende, anbefaler vi en individuel søvnaftale mellem familien og institutionen. Søvnaftalen udarbejdes i fællesskab og kan med fordel sættes i gang en fredag eftermiddag, så barnet er i hjemlige omgivelser, når en ny rytme startes op. Søvnaftalen kører i 2-4 uger (alle ugens 7 dage) og afsluttes med en evaluering.

Vær opmærksom på, at barnet til en start kan virke mere træt, når søvnrytmen justeres. En bedring af barnets trivsel på døgnbasis ser vi typisk først efter 3-5 dage og hos nogle børn først efter 1-2 uger. Derfor er det vigtigt, at holde rytmer og rutiner som aftalt, så godt det nu kan lade sig gøre.

Barnets søvnmonster i institutionen og derhjemme registreres i en søvnlog, indtil søvnrytmen er stabil hele døgnet og barnet får sin dagssøvn og nattesøvn. Er der fortsat udfordringer ved evalueringen efter 2-4 uger, justeres søvnaftalen og registreringen af barnets søvnmonster forlænges. Fortsæt det tætte samarbejde mellem familie og institution og sæt en ny evaluering i kalenderen.

Brug denne søvnlog til at registrere barnets søvn og vågentid + evt. det tidsrum, der går med at falde i søvn.

SØVNLOG																								Center for SØVN OG SØVN	
NAVN		ALDER	SØVNBEHOV	VÅGENBEHOV	VÅGENTID	VÅGENPERIODER		LURE																	
			TIDSPUNKT	TIDSPUNKT	TIDSPUNKT	TIDSPUNKT		TIDSPUNKT																	
DATO																									
6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	0	1	2	3	4	5	6	
DATO																									
6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	0	1	2	3	4	5	6	
DATO																									
6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	0	1	2	3	4	5	6	
DATO																									
6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	0	1	2	3	4	5	6	
DATO																									
6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	0	1	2	3	4	5	6	

× MÆLK

⌘ MAD

— SØVN

↓ PUTTES

↑ OP

HENT SKEMA



Ja tak til vækkepolitik med barnets trivsel i fokus

Den berygtede nul-vække-politik er opstået med et godt formål, men vi anbefaler klart, at man ikke bliver for urokelig i sin tilgang til vækning af børn. En fastlåst nul-vække-politik kan blive en bremseklo for løsninger på vedvarende udfordringer med søvnen.

Det er klart, at børns behov for søvn skal respekteres. Samtidig er det ret entydigt, at søvn ikke avler søvn - og derfor må det aldrig være argumentet for en nul-vække-politik.

Hvis man ikke vil vække et barn i en kort periode, for at få rytmen til at gå op, kan man komme til at forlænge barnets søvnproblemer og bidrage til mindre søvn på døgnbasis.

I nogle tilfælde kan det godt give mening at vække, for at bryde rytmen og skabe balance mellem vågentid og søvn, så hele døgnet fungerer.

Vi foreslår altså vækning som et redskab, der skal anvendes omhyggeligt og med respekt for barnets søvnrytme.

Selvfølgelig skal vi ikke vække børn i tide og utide, for at imødekomme voksnes behov eller justere på naturlige afvigelser i barnets søvn. Vækning kan bruges som et målrettet værktøj i en kortere periode, for at bakke op om fornuftige og brugbare vågenrutiner og optimalt søvnpres for barnet.

Hvem står bag søvnpolitikken?

Sund søvnpraksis i daginstitutioner er udviklet af Center for Børn og Unge Søvn. Vi foreslår denne søvnpolitiske ramme for arbejdet med søvn i danske daginstitutioner, som tager udgangspunkt i solid forskning og praksis inden for børns søvn.

Søvnpolitikken integrerer Sundhedsstyrelsens anbefalinger, nyeste forskning indenfor søvn og børns tilknytning samt vores erfaring for god klinisk praksis på området.

Vi har arbejdet med børns søvn i mange år og vejledt tusindvis af forældre og fagfolk til bedre søvn for hele familien. Vi tilbyder en helhedsorienteret tilgang, som navigerer i kompleksiteten af børns individuelle søvnbehov og understøtter en konstruktiv dialog mellem forældre og personale.



Den første søvnuddannelse i Danmark for fagfolk, der arbejder med børn og unges sundhed og trivsel.

centerforsøvn.dk



centerforsoevn.dk