

# MIT BARN SØVN

Selling Børnehus

## Har mit barn sovet?

I vuggestuen bruger vi tavlen, og sætter et **X hver gang** dit barn har sovet.

Ifølge søvnforsker Søren Berg, skal børn have lov til at sove til middag, til de vågner. Middagsluren har ingen indflydelse på nattesøvnen, hvis blot den ikke overskrider ca. 3 timer. Det vigtigste for en god søvn er regelmæssighed og gode vaner omkring putning / nattesøvn. Jo bedre middagslur jo bedre nattesøvn og omvendt.

Vi er naturligvis behjælpelige med, at få vendt et uhenigtsmæssigt søvnmønster, hvis der skulle være tale om sådan et.

På [www.scansleep.dk](http://www.scansleep.dk) kan I læse mere om børns søvnbehov, og dets betydning.



### Søvnpolitik

Når børnene er puttet, bliver de løbende tjekket, mens de sover. Hvis de ældste af vuggestuebørnene ikke falder i søvn, tages de op igen.

Vi vækker som udgangspunkt ikke børnene af middagsluren. Hvis I forældre ønsker det, vil vi gerne prøve at røkke med krybben/æ på kinden efter minimum 1½ times søvn. Hvis barnet ikke på nogen måde viser tegn på at vågne, vurderer vi, at det skal have lov at sove videre.

### Søvnskema

**0-2 mdr.:** 16-20 timers søvn ud af 24

**2-12 mdr.:** 9-12 timers nattesøvn og 2-4,5 timers dagsøvn

**1-3 år:** 12-13 timers søvn ud af 24, heraf ca. 2 timers dagsøvn