

# Søvnpolitik

I personalegruppen er der flere af os, der har været på kursus i søvnpolitik hos søvnforsker Søren Berg. Derfor har vi lavet følgende søvnpolitik.

## **Søvn er en vigtig del af en sund hverdag !**

Ligesom det er tilfældet med kost, så kan man også skelne mellem god og dårlig søvn. God søvn er vigtig!

Mængden af stimuli til børn (og voksne) er steget markant ! Det synes børn ikke om, og det kræver derfor, at vi voksne er opmærksomme på det enkelte barns søvn.

Vi slår derfor fast med det samme: børn skal sove al det de behøver! Hvis et barn sover om dagen, så er det fordi barnet er træt.

Hvis et barn sover uhensigtsmæssigt for lidt om natten eller for sent om aftenen, så er det der, der skal gøres en indsats fra de ansvarlige voksne.

## **Søvnfysiologisk er det korrekt at lade et barn sove til det vågner og ikke vække det.**

Under søvnen sker der nemlig mange *nødvendige* processer så som:

- i den dybe søvn arbejder de mange slags hormoner
- den fysiologiske udvikling i det hele taget
- vækstudviklingen
- cellereparationen
- heling af betændelse
- sjælen opbygges ( når barnet/vi er vågne præsterer vi hele tiden)
- intellektet udvikles og opbygges, idet man løser opgaver mens man sover – på det ubevidste plan.

Når vi sover sker der det

- at vejrtrækningen ændres
- blodtrykket falder
- pulsen falder
- mave-tarmaktiviteten påvirkes
- der sker en hormonal aktivitet/regulering
- der foregår en cellereparerende aktivitet.

Søvn mængden og søvnkvaliteten er afgørende for

- barnets psykiske tilstand: psykisk overskud, humør og konsekvenser af dette
- barnets fysiske tilstand: væksten, hormonerne, cellereparationen, ilten til cellerne, aflejringen af kalk, problemer i forhold til betændelse m.m.

Det er alene de voksnes ansvar, at søvn mængde og søvnkvalitet bliver til gavn for barnet.

Man kan sagtens og så let komme til at skabe en kaotisk søvnrytme for sit barn, men det skal man ikke.

God og forkert søvn handler om rytmer og gode ritualer. Søvnkvalitet handler om søvnforstyrrelser – f.eks. ved snorken og forkølelse.

Søvnforsker Søren Berg taler om stimuli-kontrol før søvn:

1. minus mad (sutteflaske) - efter 6 måneder er det ikke nødvendigt med mad om natten, minus lys, minus fysisk udfoldelse før søvn
2. lav en søvnrytme – det giver tryghed
3. skab en afslappende og positiv atmosfære
4. ritualer
5. man taler om at bruge "søvntoget", når det kommer. Når det er "kørt", varer det en tid igen, før det næste "søvntog" kommer. Det kræver den voksnes opmærksomhed. "Søvntoget" kører ca. plus/minus hver halve time og med kortere og kortere interval

Vær også opmærksom på, at nogle af os har et stort søvnbehov andre et mindre. Lige såvel som nogle er A-mennesker og andre B-mennesker. Dette gælder også for børn.

Hvis forældre har problemer med deres barns søvnrytme, foreslår Søren Berg følgende ud over naturligvis det ovenstående:

Beslut jer for et fast tidspunkt at vække barnet. Eksempelvis kl. 6.30. Start så med at putte barnet kl. 21.00 eller hvornår I vurderer, at I kan starte. Væk barnet fast kl. 6.30 og juster dernæst ved at putte kl. 20.45 i nogle dage. Dernæst putter I barnet kl. 20.30 o.s.v.

Altså morgenvækningen holdes, og sengetiden justeres, indtil det er gavnligt for barnet.

- Søvnens skal blive/være regelmæssig, rolig og tilstrækkelig!
- Et barn har sovet tilstrækkeligt, når det er udhvilet!
- Både det psykiske og det fysiske overskud, vil så blive større. Der er betydelig forskel på reaktionsmåde og reaktionstid, når man sover godt, frem for når man sover dårligt.
- Socialt og indlæringsmæssigt er det af afgørende betydning, om barnet/vi har en god søvn.

## Nogle gode råd fra Søren Berg

Så længe skal børn sove/døgn:

0-2 måneder:	16-20 timer
2-12 måneder:	11-16 timer (middagslur x 1-4)
12 måneder-3 år:	12-13 timer (middagslur x 1-2)
3-5 år:	11-12 timer (middagslur x 1-0)
6-12 år:	10-11 timer
12-18 år:	9-9½ time

0-2 måneder:	Læg barnet til at sove på siden eller på ryggen.
2-12 måneder:	Begynd at træne soverytmer
1-3 år:	Sørg for fastere soverytmer om dagen og om natten.
3-5 år:	Sæt trykke, men bestemte grænser for at sove og stå op.
6-12 år:	Hold fast i sengetiderne, undgå TV, computere og radio.
13-18 år:	Behold forælderrollen, sørg for at teenageren får tilstrækkelig søvn. Teenagere har brug for ekstra meget søvn.

## Gode søvnvaner kan grundlægges i barndommen !

---

PS ...

Sjove tal: Et barn på 2 år har ca.

- sovet i 13 mdr. = 9.500 timer
- været vågen i 8.000 timer