

Retningslinjer for søvn i: Kastanien

Udarbejdet d. 02.04.2024

Grundlæggende om søvn og den fælles faglige forståelse

Barnets søvn er essentielt for barnets trivsel.

Det er her barnet samler energi, og der er stor aktivitet i de hormoner som er vigtige for barnets immunforsvar, derved øges barnets overskud til at klare dagens udfordringer. For lidt søvn kan modsat være med til at belaste barnet, imens et veludhvilet barn har en bedre trivsel og er klar til læring og udvikling.

Søvnbehov:

I Kastanien har vi børn i alderen 8 måneder til 2 år og 10 måneder der alle sover middagslur.

- Børn i alderen 6-12 måneder har brug for 14-16 timers søvn per døgn. De sover lur ca. 2-3 gange om dagen.
- Børn i alderen 1-3 år har brug for 12-14 timers søvn per døgn, og sover lur ca. 1-2 gange om dagen.

Vi putter børnene efter behov og holder aldrig et træt barn vågent. Vi kigger på barnets naturlige behov for søvn og vækker dem derfor heller ikke. Længden på søvn varierer fra barn til barn. Bliver middagsluren afbrudt kan barnets velbefindende blive påvirket negativt.

Hvis et barn sover 4+ timer, kan det påvirke nattesøvnen, og vi snakker i disse tilfælde med forældrene om at putte barnet tidligere om aftenen, så det vågner tidligere, så vi kan putte det tidligere. På den måde kan vi samarbejde om at få vendt søvnmønsteret til gavn for barnets velvære.

Putterutiner:

Det er vigtigt at børnene får en god putning, så der er ro til at falde i søvn. Tryghed og selvhjulpethed er vores fokus, når vi putter. Derfor sørger vi for at børnene bliver mødt med omsorg og nærvær også i puttesituationen. De børn der selv kan, kravler under opsyn og med støtte, selv op i krybberne/barnevognene. Der er skamler og stiger til rådighed, så børnene kan øve sig.

Alle børn skal have en nærværende putning, hvor de er den voksnes primære fokus. De får dyne på og der bliver roligt sagt: godnat og sov godt, jeg er lige ved siden af dig, og lign.

I Kastanien bestræber vi os på at børnene så vidt muligt ikke vugges i søvn. Vi gør i stedet børnene opmærksomme på, at vi står ved dem, holder dem i hånden eller synger en godnatsang. Det er vores mål at hjælpe børnene blidt og roligt ind i en tryk søvn når de er klar til det.

Når vi tager børnene op:

Nogle børn har brug for at vågne langsomt. Her sætter vi dem op i deres krybber/barnevogn og snakker roligt med dem, så de kan få ro til at vågne, inden de skal ind på stuen.

Børnene går selv fra barnevognen/krybben hen til stuen, hvis de kan. Vi snakker roligt med barnet imens og spørger om de har sovet godt. Derefter, tages barnets sovetøj af, her hjælper børnene til så meget de hver især kan.



Så er barnet klar til at komme ind på stuen, hvor det kan afleveres til en tryk voksen. Hvis barnet er ked af det, så trøster vi barnet inden det kommer ind på stuen. Vi gør os umage med at vurdere hvor på tryghedscirklen det enkelte barn er, og møder dem der. Nogle af børnene har brug for at se stuen og dem der er på stuen an, inden de gerne vil lege, mens andre er klar til leg med det samme.

Sovefaciliteter

I Danmark er der kultur for, at børn sover ude. Der er derfor ofte en forventning fra forældrene om, at deres barn sover middagslur ude. Ved at lade børn sove ude i barnevogn eller krybbe skabes de optimale betingelser for et velventileret sovemiljø og for at give det enkelte barn afskærmning og ro til at overgive sig til søvnen. Derfor sover børnene i Kastanien også udendørs på legepladsen i barnevogne og i lave krybber i en liggehal, alt efter deres alder og størrelse.

Vi har barnevogne, myggenet, regnslag, krybber, madrasser, dyner og sengelinned til rådighed. Samt et termosæt til at sove i, til hvert barn i de kolde måneder. Hvad der derudover skal bruges af sovetøj, sut og puttebamse medbringes hjemmefra.

Temperaturer:

Når temperaturen er under 10 minusgrader, må børn ikke sove ude i henhold til sundhedsstyrelsens vejledning. Vi har derfor termometre både i liggehal og på legepladsen.

Om sommeren i meget varmt vejr skal der ifølge Sundhedsstyrelsens vejledning være øget opmærksomhed på, hvor varmt der bliver i barnevogne og krybber, hvor børn sover til middag. I den forbindelse gælder følgende opmærksomhedspunkter:

- Der skal sikres god luftudskiftning i barnevogn/krybbe, evt. med åbne vinduer eller vifter/blæser.
- Sørg for at børnene sover i skygge og ikke for varmt
- Barnevognens/krybbens åbning må ikke tildækkes med stofble eller andet, da temperaturen kan blive livstruende høj inde i barnevognen.
- Tjek barnets temperatur flere gange i løbet af luren. Det gøres bedst ved at mærke på barnets nakke om temperaturen føles tilpas.

Jf. Sundhedsstyrelsen er der ikke fastsat nogen max. temperatur, men det er altid tilrådeligt at tilse alle børn hyppigt under søvnen. Der bør altid vurderes individuelt og handles derefter.

Brug af seler

Brug af seler når børnene sover:

I Kastanien følger vi de anbefalinger Københavns Kommune giver.

Det betyder at børn der sover i barnevogn eller krybbe er fastspændt i sele. For børn under 2 år, skal der være en individuel vurdering af, om barnet er egnet til at sove fastspændt i sele. I denne vurdering tages der højde for følgende:

- Barnets fysiske størrelse og motoriske udvikling: barnets højde og vægt i forhold til barnevognen eller krybben, barnets behov for bevægelse under søvnen, og risikoen for at barnets størrelse/bevægelse kan vælte barnevognen/krybben eller vikle sig ind i selen
- Barnets bevidsthedsniveau: en vurdering fra de pædagogiske medarbejdere i forhold til om barnet oplever selen som en fiksering, så sovesituationen kan opleves negativt af barnet

For børn over 2 år anbefales det at barnet ikke fastspændes i sele, men at barnet sover i dertil indrettede liggehaller eller soverum med lave senge, så børnene kan ligge uden fastspænding. Det



samme gælder børn under 2 år som de pædagogiske medarbejdere har vurderet, ikke skal sove i sele.

Sikker brug af seler:

De seler, der benyttes, skal være godkendt og opfylde den europæiske sikkerhedsstandard EN 13210:2004 og være godkendt af Dansk Varefakta Nævn. Selen skal dagligt tjekkes for, om den er tilpasset barnet og sidder korrekt. Tjek følgende:

- Selen skal sidde korrekt ifølge producentens anvisninger
- Selen skal tilpasses barnet, så den sidder korrekt
- Selen skal monteres korrekt i barnevognen, så barnet ikke kan rejse sig helt eller sidde på knæ

Uanset korrekt montering og overholdelse af diverse standarder kan ingen sele anses som fuldstændigt sikker for barnet (kvælning, sår, rifter og fald m.m.).

Tilsyn med børn der sover ude

Alle sovende børn skal tilses hyppigt.

Med "hyppigt tilsyn" menes, at de pædagogiske medarbejdere er fysisk tilstede ved hver krybbe/barnevogn gentagne gange under søvnen. Vi har i Kastanien en person i hvert krybberum, som både holder øje med børnene der og de børn der sover i barnevogne den første time af søvnen (fra 12-13). Herefter kigger vi til de sovende børn ca. hvert 10. minut og benytter babyalarmer som supplement til ovenstående.

Sovestillinger:

Alle børn, der ikke selv kan vende sig og alle børn i sele, skal lægges til at sove på ryggen for at forebygge vuggedød ifølge Sundhedsstyrelsens anbefaling.

Puder:

For børn under 1 år gælder det, at puder ikke anvendes, da de kan udgøre en sikkerhedsrisiko ifølge Sundhedsstyrelsens anbefalinger.

Sutter og suttekæder:

Sutter bliver tjekket jævnligt for, om de er møre. Suttekæder må ikke benyttes, da de ifølge Sundhedsstyrelsen anbefalinger udgør en sikkerhedsrisiko.

Insektnet og regnslag:

Insektnet kan anvendes, hvis det vurderes at det er nødvendigt for at holde insekter ude af krybben i sæson for stikkende insekter som myg, bier, hvepse m.m. Insektnettet skal passe til barnevognens/krybbens størrelse, da det ellers kan udgøre en sikkerhedsrisiko for barnet.

Brug af regnslag bør undgås. Er det ikke muligt at krybben/barnevognen kan placeres under halvtag, er det vigtigt, at regnslaget passer til barnevognen/krybben, og at der er åbning for ventilation.

Manglende ventilation kan udgøre en sikkerhedsrisiko for barnet og kan på sigt medføre udvikling af skimmelsvamp i barnevognen/krybben. Ved brug af insekt net eller regnslag gælder det, at der skal føres hyppigere tilsyn end ellers.

