

SØVN HOS SMÅ LÆRKER

AT SOVE GODT ER EN KUNST, MAN SKAL LÆRE I BARNDOMMEN

Søvn giver energi, og når børn sover, producerer hjernen mere væksthormon - immunapparatet stimuleres - "hjernen rydder op" og har andre signalsubstanser end når vi er vågne.

Når vi sover, hæmmes mange af kroppens impulser, og det har stor betydning for, at vi er godt tilpas, når vi er vågne. Det gælder både voksne og børn.



MIDDAGSLUR.

Børn skal helst ikke vækkes, når de sover middagslur.

Børn kan ikke sove for meget, men de kan sove for lidt.

Hvis barnets naturlige behov for dagssøvn afbrydes, kan nattesøvnen påvirkes negativt. Børn, der får lov til at sove middagslur, til de vågner af sig selv, sover bedre om natten. En god middagslur forbedrer nattesøvnen, fordi barnet får mere ud af sin dag og er mere naturligt træt om aftenen.

Vi oplever at forældre ønsker at deres børn skal vækkes fra middagsøvnen, da det ellers giver problemer med søvnen hjemme om aftenen.

Sundhedsstyrelsen anbefaler, at man som udgangspunkt ikke vækker børn 0-2 år af deres middagslur, da de har et stort behov for søvn og at en god søvn om dagen skulle give barnet nemmere ved at falde i søvn om aftenen, og få en god nattesøvn.

I små lærker arbejder vi ud fra følgende retningslinjer:

Vi vækker som udgangspunkt ikke børn i 0-2 års alderen, men sørger for der er lyst det sted barnet sover, så barnet har nemmere ved at finde sin egen søvncyklus og nemmere vågner.

Når barnet er ved at blive 2 år – vil vi begynde at hjælpe barnet til store lærkers soverytme. Puttes og vækkes efter 2 timer. (sover fra 12 – 14)

I forældre kender jeres barn bedst og derfor er det vigtigste redskab en dialog, hvor jeres barns trivsel og udvikling er i højsæde.