

Søvnpolitik for Østerled

Søvnpolitikken tager udgangspunkt i forskning og undersøgelser lavet af søvnforsker Søren Berg, søvnekspert Marian Petersen og børnelæge Vibeke Manniche.



Søvn er et basalt fysiologisk behov på lige fod med mad, drikke og kontakt og dermed en forudsætning for barnets sundhed, udvikling og trivsel. Ifølge søvnforsker Søren Berg er det søvnfysiologisk korrekt at lade børn sove, til de vågner af sig selv. Længden på middagsluren har ingen indflydelse på nattesøvnen; jo bedre middagslur jo bedre nattesøvn og omvendt. Barnets biologiske ur sørger for, at barnet vågner, når det er færdigt med luren. Hvis et barn kontinuerligt vækkes fra sin middagslur, stresses det, hvilket påvirker dets trivsel og udvikling.

Middagssøvnen er en naturlig del af barnets samlede søvnbehov. Samtidig er det en velkommen pause for barnet i en travl og krævende hverdag.

Ifølge forskning sover danske børn generelt for lidt, og det går ud over livskvaliteten. Børn i alderen 0-3 år har som hovedregel brug for 12-13 timers søvn om natten og mellem 1½ og 3 timers søvn i løbet af dagen. Det varierer selvfølgelig fra barn til barn,

hvor meget de sover. Der kan også være perioder, hvor barnet har mere brug for søvn end i andre.

Under søvnen sker der mange fysiske og psykiske processer, som er nødvendige for kroppen:

- Børn producerer store mængder af væksthormoner, mens de befinder sig i de dybeste søvnstadier. Dårlig søvn forhindrer dem ikke bare i at vokse, men også i at hele sår og genopbygge kroppens celler.
- Langtidshukommelsen virker først for alvor under søvn. På scanninger kan man se, hvordan hjernen rydder op i dagens indtryk og sørger for, at det vigtigste hænger ved. Børn, der sover for lidt, lærer og forstår med andre ord mindre, end børn der får tilstrækkelig søvn.
- Den fysiologiske udvikling finder sted, herunder opbygning af immunforsvaret, cellereparation og vækstudvikling.
- Intellectets og psykens udvikling og opbygning finder sted, herunder bearbejdning af følelser og oplevelser.

Søvn mængden og søvnkvaliteten er afgørende for:

- barnets psykiske tilstand, det psykiske overskud og humøret.
- barnets fysiske tilstand, et godt immunforsvar, appetitten og den almene fysiske trivsel.

Søvnen har ligeledes forskellige stadier, som har hver deres funktion:

- Overfladisk søvn hvor man let vækkes af lyde.
- REM-søvn, drømmesøvnen der reparerer og er vigtig for det sociale liv, indlevelse og mentalt overskud
- Dyb-søvn, som reparerer og er vigtig for fysikken og immunforsvaret.

Den fulde restituering i søvnen opnås ved længerevarende sammenhængende søvn, hvor de forskellige søvnstadier nås flere gange efter hinanden uden afbrydelser.

Når et barn sover om dagen, er det fordi, barnet er træt. Det er vores holdning, at børns behov for søvn skal respekteres. Børn skal have lov til at sove, når de er trætte, og som udgangspunkt lader vi dem sove, til de selv vågner.

I nogle tilfælde kan barnets søvnrytme blive en udfordring for familien og dagligdagen. I de tilfælde er vi naturligvis i en løbende dialog om, hvordan vi i fællesskab kan finde en god løsning for barnet.

Gode råd

Har man som forældre problemer med at putte sit barn hjemme, kan det ifølge Søren Berg være en god idé at være opmærksom på følgende;

- Vær opmærksom på eventuelle forandringer. Børn påvirkes meget af familiens situation som f.eks. en ny lillesøster/-bror, flytning, skilsmisse, nyt arbejde og overskuddet/stemningen i familien.
- Vær opmærksom på faste putteritualer. Det giver tryghed og genkendelighed.
- Put barnet, når barnet er træt, inden det bliver overtræt.
- Lad ikke barnet spise ½ time før sengetid.
- Vær ikke fysisk aktiv lige før sengetid.
- Skab tryghed, ro og tid uden fjernsyn, skærm og for meget lys.

Gør putteritualet hyggeligt, men brug maks. 10 minutter på at læse eller synge.

Sundhedsplejersken står også altid til rådighed i forhold til råd og vejledning om søvn, putning osv