

## Sovestund i Ask barnehage

*Et barn  
er laget av hundre.  
Barnet har  
hundre språk  
hundre hender  
hundre tanker  
hundre måter å tenke på  
å leke og å snakke på  
hundre alltid hundre  
måter å lytte  
å undres, å synes om  
hundre lyster  
å synge og forstå  
hundre verdener  
å oppdage  
hundre verdener  
å oppfinne  
hundre verdener  
å drømme frem.*



## Mål:

Å sikre at alle barn får en trygg og sikker sovesituasjon i barnehagen.

## Bakgrunn:

Hos oss sover alle barna på madrass inne på eget soverom. Dette er både sosialt og hyggelig for de minste. Denne soveløsningen som vil gi ALLE barna et godt sovemønster og god søvnhygiene, samtidig som barnas sikkerhet ivaretas på en tilfredsstillende måte.

I barnehagen er det mange små med svært ulike behov. Flere av de små må sove inne pga. astma og allergi problematikk. I den forbindelse har vi valgt å la alle barna sove sammen inne for å kunne være tilstrekkelig bemanning til nødvendig overvåking under søvn. Både ergonomiske, fysiske og praktiske forhold tilsier at dette er den beste løsningen. Personalet følger gjeldende HMS-rutiner i barnehagen.

## Sovehygiene

Barna skal sove/hvile når de har behov for dette. Etterhvert vil de yngste innarbeides i rutine med soving etter lunsj kl. 12.00. Før barnet begynner i barnehagen, kan det være lurt å jobbe mot et slikt søvnmønster. Barna sover så lenge de har behov for å sove. Det føres egne lister for hvor lenge barna har sovet, slik at både personale og foreldre kan følge med på barnets søvnmønster.

Som hovedregel sover barna inne på madrass på gulvet - under tilsyn. Det vil si: Med sovevakt til stede evt. dør til soverom på gløtt og voksen som sjekker hvert 10. minutt i tillegg til baby-call.

Soverommet skal være rent, svalt (en liten gløtt på vinduet) og luftig. Temperaturen skal ikke være over 22 grader og ikke under 18 grader. (Romtemperatur)

Det skal være gode rutiner for skifte av sengetøy og renhold av rommet. Sengetøy skiftes vanligvis hver 14. dag og ellers ved behov.

Gode råd for god sovehygiene:

- Mørkt, rolig og svalt soverom
- Ha på tørr bleie og finn frem alt som skal med inn på soverommet før barnet blir lagt.
- Sørg for at barnet er passelig mett
- Legg barnet til samme tid og på samme plass hver gang
- Unngå høy aktivitet og mange stimuli like før legging
- Senk lysnivået på avdelingen når det nærmer seg legging



Noen barn vil gråte mye ved innsoving i starten - dette er helt vanlig. Her må vi prøve oss litt frem. Noen ganger er det lurt å finne et eget rom til dette barnet slik at ikke alle blir vekket. Andre ganger kan man legge barnet først slik at barnet har roet seg og sovnet før de andre legger seg. Her er mange varianter - og vi må prøve oss frem. Alle barn har en "nøkkel" til innsoving.

Når et barn sover på egen plass; ikke løft barnet opp - sett deg ned trøst litt og gå så ut igjen. Gå inn igjen etter 5 minutter - gjør det samme, snakk rolig til barnet - trøste, gå ut igjen. Bruk den tiden det tar. Det er ikke uvanlig at det kan ta opp mot en uke før barnet er kommet inn i ny soverytme og nye sovevaner.

EN god dialog mellom hjem og barnehage underveis er viktig. Fortell om det som fungerer og oppdater hverandre på hvordan det går.

Kilder:

<http://www.lub.no/krybbedod>

<http://no.wikipedia.org/wiki/S%C3%B8vnhygiene>



## Å slutte å sove

Når barnet nærmer seg 3 til 3,5-års alder vil det ha behov for mindre søvn på dagtid. Vedlagt finner dere en oversikt over gjennomsnittlig søvnbehov for barn i forhold til alder.

Når barnet ikke lengre har behov for å sove i barnehagen vil personalet oppdage dette ved å observere at barnet har:

- vansker med å sovne inn
- vegrer seg for å gå på soverommet
- heller vil leke med de andre barna
- holder seg våkne gjennom hele ettermiddagen - også uten søvn

Hjemme vil dere merke at barnet kan være litt mer gretten om ettermiddagen i en overgangsfase når de slutter å sove på dagtid. De kan også være overtrøtt og vanskelig å legge om kvelden. Vi anbefaler at dere i overgangsperioden følger rådene i brosjyren utgitt av organisasjonen «Voksne for barn» som heter «Hjelp - barnet mitt sover ikke!»:

[http://www.vfb.no/filestore/Publikasjoner/Ta\\_barn\\_p\\_alvor/Nr1\\_sovn.pdf](http://www.vfb.no/filestore/Publikasjoner/Ta_barn_p_alvor/Nr1_sovn.pdf)

Det er viktig å samarbeide med personalet i barnehagen når barnet skal slutte å sove på dagtid. I barnehagen vi barnet som ikke lengre sover, få mer tid til å leke, lære og være sosial sammen med de andre barna på avdelingen.



## NYTTIG Å VITE OM SØVNBEHOV GJENNOM HELE LIVET

- Søvnbehovet blir mindre etter hvert som man blir eldre, og stabiliseres når man er omkring 20 år.
- Hvor mye og hvor raskt dette skjer er forskjellig fra person til person
- Det er normalt for barn å sove litt på dagtid frem til 3-års alder. For noen vil behovet vare helt til 5-års alder.
- Om et barn trenger en liten sovestund på dagen etter denne alderen, får de sannsynligvis ikke nok søvn om natten.
- Tenåringer har ofte et noe økt søvnbehov. De tenderer til å legge seg senere og sove lengre.
- Eldre mennesker tilbringer ofte mer tid i sengen, men søvnbehovet er vanligvis likt til tidlig voksen-alder.

Det er velkjent at etter hvert som barna blir eldre trenger de mindre søvn. Den veiledende tabellen under er kun en guide. Ulike mennesker vil ha individuelle behov.

Du kan gjøre en god vurdering om en person sover godt nok om natten ved å observere hvordan aktivitets- og funksjonsnivå er i løpet av dagen.

Kilde: <http://www.sleephealthfoundation.org.au/files/pdfs/Sleep-Needs-Across-Lifespan.pdf>

Aldersgruppe	Totalt søvn Timer/daglig	Søvn om natten timer	Søvn om dagen timer
Nyfødt 0-2 mnd	12-18	6-9	6-9
Spedbarn 2-12 mnd	14-15	9-12	2,5-5
Småbarn 1-3 år	12-15	9,5-11,5	1,5-3,5
Førskolebarn 3-5 år	11-13	De fleste sover om natten	Soving på dagtid er sjeldnere. Barna slutter vanligvis å sove på dagtid.
Skolebarn 5-12 år	9-11	All søvn bør være om natten	Barn som sover om dagen i denne alderen, får sannsynligvis ikke nok søvn om natten
Tenåringer 12-18 år	8,5-9,5	All søvn bør være om natten	Om man sover om dagen i denne alderen, får en sannsynligvis ikke nok søvn om natten
Voksne	7-9	All søvn bør være om natten	Om man sover om dagen i denne alderen, får en sannsynligvis ikke nok søvn om natten

