



Søvnpolitik

Nok søvn og en søvnrytme der er tilpasset til barnets alder, er en forudsætning for barnets udvikling og trivsel.

Søvn er et individuelt behov. Der er forskel på hvor stort et søvnbehov man har i løbet af et døgn. Der er dog evidens på området og en anbefalet gennemsnitlig fordeling af søvn- og vågentid i løbet af et døgn. I Stribonitten tager vi udgangspunkt i kendt evidens samt i det pædagogiske personales viden om søvn og erfaring med det enkelte barn, når vi drøfter søvn med forældrene.

I Stribonitten har vi en søvnpolitik som en rettesnor. Men vi tager udgangspunkt i det enkelte barn og dets søvnrytme, søvn- og vågenbehov. Derfor vil der være mulighed for en individuel aftale om det enkelte barn. En aftale som skal være til gavn for barnets udvikling og dets trivsel. Denne aftale besluttet i en dialog mellem det pædagogiske personale og forældrene. Nok søvn og en søvnrytme der er tilpasset barnet, er en forudsætning for barnets gode udvikling og trivsel. Derfor har vi i både vuggestue og børnehave fokus på, at børnene får den hvile og søvn de har behov for.

Hvis der skal justeres i barnets søvnrytme, kan man i en periode på fx 14 dage vække barnet fra middagssøvnen i institutionen og være særligt skarpe på at barnet bliver puttet om aftenen og vækket om morgenen på helt bestemte tidspunkter. Dette vil aftales mellem forældre og det pædagogiske personale.



Vi vækker ikke barnet fra middagssøvnen inden for 1½ time fra barnet er faldet i søvn. Dette fordi der er viden om at barnet de første ca. 20 minutter sover let og derefter sover dybt i ca. 1 time. Det er meget u hensigtsmæssigt at vække barnet i den dybe søvn. Barnet vil være omtumlet og have svært ved at vågne, hvis det vækkes i den dybe søvn. Vækning kan bruges som et målrettet værktøj i en kortere periode for at bakke op om fornuftige og brugbare vågenrutiner og optimalt søvnpres for barnet.

I den periode hvor barnet sover flere lurer i løbet af dagen kan det ved behov registreres i KOM&GÅ, hvornår og hvor længe barnet har sovet. Når barnet kun sover en gang i løbet af dagen og følger stuens rytme registreres sovetider ikke mere.

Dialogen og overholdelse af aftaler mellem forældre og personale, er vigtig og nødvendig for at børnene får en stabil og ensartet søvn som fører til god trivsel og udvikling.



Børnehuset Stribonitten
Øster Alle
Middelfart

Opdateret juni 2026

I børnehaven har børnene mulighed for hvile sig, hvis behovet er der. I børnehaven er det naturligt at der vil være en overgangsperiode, hvor barnet går fra en lur til ingen lur. I Stribonitten ligger denne overgangsperiode hovedsageligt i Krabberne. Denne overgangsperiode kan være svær for barnet og familien og i denne periode kan der være brug for en særlig tæt dialog mellem det pædagogiske personale og forældrene, hvor der lægges en plan efter det enkelte barns behov.

Det sker at børn og familier, kan være kommet i en uhensigtsmæssig søvnrytme og dermed ikke opnår den gode nattesøvn. Dette kan bunde i en naturlig forklaring, men der kan indimellem være brug for en bevidst regulering af søvnen hen over døgnet. Disse børn og familier kan have gavn af, at der i samarbejde med det pædagogiske personale bliver lagt en plan for søvnen over hele døgnet.

For den der vil vide mere om søvn:

<https://www.vejle.dk/da/service-og-selvbetjening/borger/sundhed-og-sygdom/sundhedsplejen/spaed-og-smaa-boern/soevn/>