

Busters Verdens søvnpolitik.

Nattesøvn! At børn får en god nattesøvn er af stor betydning for deres udvikling: deres sundheds tilstand, deres læring, deres humør, deres lyst til at samvær med andre, for udvikling af væksthormon, deres stofskifte, deres kønshormon. Her er det meget vigtigt at huske der skal være mørkt når børnene skal sove nattesøvn, mørket gør at **søvnhormonet melatonin** dannes. Det er også vigtigt at børnene bliver puttet samme tid hver dag, hvor de samme putterituer følger. De fleste børn (1 til 6 år) er trætte mellem 18,30 og 19.30, og har brug for ca. 12 timers nattesøvn. Udover nattesøvnen har børnene brug for en god middagslur.

I busters verden bliver alle vuggestue børn tilbudt en middagslur, det er en del af en aktiv hverdag, det giver aktive børn, som har overskud og energi, der styrker lysten til at lære.

Middagsluren er også med til, sammen med nattesøvnen, at give børnene det antal timers søvn de har brug for i løbet af et døgn, for at kunne udvikle sig optimalt. Søvnlængden og tidspunkt for søvnen vil variere, alt efter barnets alder.

De mindste børn sover, to gange i løbet af dagen, de ældste en gang. Alle børnene bliver puttet i vores barnevogne og krybber i deres eget sovetøj.

Børnene vil ikke blive vækket af deres middagslur, inden for de første par timers søvn, middagsluren giver god nattesøvn! Kun efter aftale vil børnene sove efter kl. 14.30. Det vil ikke blive noteret hvornår og hvor længe barnet sover, men forældrene vil blive orienteret, hvis deres barns søvnrytme ændre sig.

Ved overgang til børnehaven vil børnene stadig blive tilbudt at sove middagslur, indtil forældre og personale skønner at barnet sover nok om natten og trives om dagen.

Til forældre. Har i spørgsmål i forhold til jeres barns søvn eller behov for yderligere information om børn og søvn, kan i tale med personalet og eventuelt få udleveret folderen ”Børn søvn” af børnelæge Vibeke Manniche. I kan også få en snak om jeres barns søvn, med Janne, pædagog på pottemånen, som er søvncoach.

Børnene i busters verden skal ville, turde og magte livet. Derfor er det vigtigt at alle børnene har mulighed for at sove.