

Helleruphøjs søvnpolitik:

I Helleruphøj vækker vi som udgangspunkt ikke børnene. Børnene oplever meget stimuli i løbet af dagen i vuggestuen og i børnehaven, og de har derfor brug for søvn til at bearbejde indtrykkene fra formiddagen og vågne friske og veludhvilede til eftermiddagen.

Hvis man som forældre i Helleruphøj oplever udfordringer med sit barns søvn, er man altid velkommen til at tage fat i personalet på stuen. Sammen kan I snakke om jeres rutiner ved putning, hvor mange timer på døgnet jeres barn sover, og hvor mange timer barnet har brug for at sove. I kan sammen prøve nogle tiltag og se om barnet har effekt af disse. Dette skal man forvente kan stå på over en længere periode, da børns rutiner tager tid at ændre.

Vi modtager præmature børn i Helleruphøj, og vi ved, at denne gruppe af børn har rigtig meget gavn af pauser i løbet af dagen, og søvnen er derfor ekstra vigtig. Derfor er det stadig muligt at have en snak med personalet på stuen om jeres barns søvn, men vi vil også invitere jeres sundhedsplejerske med.

Børnene har mulighed for at sove lur i børnehaven, og her går vi i dialog med forældrene omkring søvnen.

Vi har vedhæftet et link til hjemmesiden Sovende Børn. Det er en forening drevet af frivillige uden konfliktende økonomisk interesse. Sovende Børn skriver artikler om børns søvn, bla. rutiner, faste rammer og udfordringer. Sovende Børns artikler baseres på forskning omkring børns søvn.

[Opdateret viden og vejledning om søvn - Foreningen Sovende Børn \(sovendeboern.dk\)](http://sovendeboern.dk)