

### **SUNDBY Børnehus sovepolitik 2023**

I SUNDBY børnehus får alle vuggestuebørn sin egen barnevogn/krybbe/seng og børnehalebørn sin egen seng, at sove i.

Når barnet bliver 2 år, kan barnet stadig sove i krybbe uden sele. Der skal gives særlig tilladelse fra forældrene, hvis barnet skal sove med sele efter 2-årsalderen.

Børnene sover også i senge, når de bliver 2 år.

Børnehalebørnene sover i senge samme sted som vuggestuebørnene.

Alle børn bliver tilbudt at sove en eller to gange i løbet af dagen efter alder og behov. Børnene sover til de vågner.

De børn der sover i barnevogne, står under halvtag hele året og der er babyalarmer ved barnevognene. De børn der sover i krybber, sover i krybberummet og her har vi videokamera på. Hos de børn der sover i senge, sidder der personale fra kl. 12-13.30, derefter har vi videokamera på. Der er tilknyttet et personale til at holde øje med alarmer og videokamera. Personalet går rundt til alle sovende børn hvert 15. minut.

I SUNDBY børnehus er vores værdisæt, at vi ikke vækker børnene fra deres middagslur, da det er en forudsætning for at barnet fungerer bedre socialt, har bedre læring, en bedre trivsel, glade og veloplagte børn.

Søvnforskning viser at den søvn barnet får inden kl. 15, ingen indflydelse har på nattesøvnen.

**I vuggestuen** vækker vi ikke børnene før tidligst kl. 15 og kl. 14.30 om fredagen. Medmindre der er helt særlige forhold som gør sig gældende og som aftales med forældrene. Det kan f.eks. være hvis barnet skal til læge, sygehus, tandlæge eller lignende. På AULA kan I se jeres barns sovetider under kom/gå.

**I børnehaven** vækker vi heller ikke børnene, medmindre der er helt særlige forhold som gør sig gældende og er aftalt med forældrene. Det kan f.eks. være hvis barnet først kan puttes kl. 22, eller hvis barnet skal til læge, sygehus, tandlæge eller lignende, så kan vi tage barnet op kl. 13.30

1-3-årige bør have mindst 12-13 timer søvn pr nat og sove til middag 1-2 gange.

3-5-årige 2023 bør sove mindst 11-12 timer og måske sove 1 middagslur.

*Kilde: Mikael Rasmussen – søvn ekspert.*

Personalet i SUNDBY Børnehus