

## SØVNPOLITIK PÅ FASANGÅRDEN

På Fasangården har vi en holdning til søvn – og alle forhold der omhandler søvnen. Vi bestræber os på at søvnen bliver en stjernestund og derfor vægtes sovetimeserne ligeså højt som de vågne timer.

Vi har udarbejdet nogle punkter der opsummerer denne holdning, og den tager udgangspunkt i vores grundholdning om at:  
Søvnen er en del af det gode liv, og den giver glade, sunde og kvikke børn der vokser og udvikler sig.

### PÅ FASANGÅRDEN:

- **Får børnene lov til at sove til de vågner (dog højst til kl. 15.00)**
- **Vægtes putning, indsovning, sovetimeser og opvågning ligeså højt som de vågne timer. Det skal være en god stund.**
- **Prioriterer vi en god søvnhygiejne: egen seng/barnevogn, rette temperatur, tryghed, mørkt og stille sovemusik.**
- **Følger vi de helt små børns rytme – dvs. vi putter dem der sover flere gange når de har behov (ved 1 års alderen +/- kan man begynde at overgå til 1 lur).**

Hvorfor sover vi?

- Fordi vi er trætte.
- Fordi vi skal præstere.
- Fordi kroppen skal bygges op.
- Fordi intellektet skal udvikles.

Søvnen er:

- Vigtig for heling.
- Vigtig hvis barnet er trist/ked.
- Vigtig for udvikling.

Hvad sker der under søvnen?

- Stigning af væksthormoner, stofskiftehormoner og kønshormoner.
- Fald af blodtryk, puls, vejrtrækning, temperatur og fordøjelse

Søvnbehov pr døgn: (for vores primære målgruppe)

- 1-6 måneder gammel: 15-18 timer
- 6 -12 måneder gammel: 14-15 timer
- 1-3 år gammel: 12-14 timer