

Søvnpolitik i Vigersted Børnehus

Kære forældre,

I Vigersted Børnehus vægter vi børns søvn højt, da vi ved, hvor vigtig en god nattesøvn og tilstrækkelig hvile i løbet af dagen er for deres trivsel og udvikling. Derfor har vi en søvnpolitik, som vi gerne vil informere jer om.

Som udgangspunkt vækker vi ikke børnene fra deres lur. Det er vigtigt for deres velbefindende, at de får den nødvendige søvn i løbet af dagen. Vuggestuebørn har brug for 12-14 timers søvn i et døgn. Indtil de er ét år gamle, har de brug for to lure om dagen, mens børn fra 1 års alderen som regel klarer sig med én lur midt på dagen.

Luren om dagen er vigtig for at sikre, at barnet får den nødvendige mængde søvn i løbet af 24 timer. Hvis I oplever udfordringer med barnets lurerutine eller nattesøvn, er I altid velkomne til at tage kontakt til Janni fra vuggestuen. Janni er uddannet søvncoach, og hun vil tage en samtale med jer, hvor I sammen kan gennemgå barnets søvnmønster og daglige rutiner. På baggrund af dette kan I i fællesskab finde frem til en rytme og eventuelle tiltag, der passer til jeres barns behov.

Vi ønsker, at alle børn får den bedst mulige søvn og støtte til deres udvikling, og derfor er vi altid åbne for dialog og hjælp.

Med venlig hilsen,

Vigersted Børnehus