

Søvn

Vi følger barnets søvnrytme. Det vil sige, at børnene bliver puttet, når de er trætte og sover til de vågner af sig selv. I vuggestuen sover de mindste i barnevogn og de største på madras. Vi vurderer løbende ud fra det enkelte barns udvikling, hvad der er bedst.

Søvn er vigtig for alle mennesker, ikke mindst små børn. At være udhvilet skaber de bedste betingelser for, at jeres barn får en god dag, trives, lærer og udvikler sig.

Hvis dit barn er kommet ind i en dårlig søvnrytme, kan vi samarbejde om at få rytmen vendt så den passer ind i hverdagen bedst muligt, så barnet er naturligt træt om aftenen og har overskud til at være i vuggestue i løbet af dagen. Du kan som forældre læse mere på Aarhus kommunes hjemmeside – se link.

[Sov godt - alt om dit barns søvn](#)