



### ***Siesta - hvile for familien***

*Med et nyfødt barn blir nattesøvnen ofte forstyrret, og derfor har vi innført siesta mellom 13.30 og 15.00.*

*Ordet siesta betyr en kort hvil eller blund. Forskning viser at det å ta siesta vil redusere stress og forbedre søvnkvaliteten.*

*Forbedret søvn og minsket stress under barseltiden er spesielt fordelaktig for tilknytningen mellom det nyfødte barnet og foreldrene. Det å få nok søvn bidrar også til positive effekter for amming og melkeproduksjonen hos mor.*

*For at den nye familien skal ha mulighet til å hvile lar vi dere være i fred og forstyrrer kun om det er nødvendig. Vi ønsker også at dere unngår besøk i denne perioden for å holde barselhotellet stille og rolig.*

*Under siestaen vil også vi som personal unngå planlagte aktiviteter, og gjøre det vi kan for å bidra til en stille og rolig avdeling.*

*Vi etterstreber en rolig periode der familien kan hente seg inn uten å bli forstyrret av oss eller av besøk, men dere er velkommen å ringe på hvis dere har behov for hjelp 😊*