

Barnets sömnkvalitet i 3-24 månaders ålder

Tiden det tog att somna, i minuter

3 mån	6-12 mån	18-24 mån	
0-30	0-20	0-20	Normal variation
60-90	30-45	30-40	I sömnhygienen lönar det sig att fästa uppmärksamhet vid
över 90	över 45	över 40	Professionell hjälp kan behövas.

Antalet uppvakningar/natt

3 mån	6-12 mån	18-24 mån	
0-2	0-2	0-1	Normal variation
3-4	3-4	1.5-2.5	I sömnhygienen lönar det sig att fästa uppmärksamhet vid
över 4	över 4	över 2.5	Professionell hjälp kan behövas.

Tiden barnet var vaket på natten, totalt i minuter

3 mån	6-12 mån	18-24 mån	
0-40	0-15	0-5	Normal variation
60-120	30-60	10-30	I sömnhygienen lönar det sig att fästa uppmärksamhet vid
över 120	över 60	över 30	Professionell hjälp kan behövas.