

Bättre sömn

Minneslista för sömnfrämjande sovvanor i familjer med små skolbarn



Se till att barnet har en regelbunden dagsrytm, där det förutom skolan finns tid för hobbyer och vänner. Den bekanta vardagsrytmen är bra att upprätthålla även under veckoslut.



Se till att barnet rör på sig och är utomhus tillräckligt mycket under dagen.



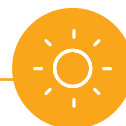
Kontrollera att sovrummet är tillräckligt tyst, svalt och dunkelt på natten. En bra sovplats är lugnande och gemytlig för barnet.



Kom gemensamt överens om läggnings- och väckningstider. Den bekanta rytmen är bra att hålla fast vid även under veckosluten.



Se till att barnet sover tillräckligt och att sömnmängden är lämplig för barnet. Det kan vara svårt att få sömn om man är övertrött eller för pigg.



Att ljuset varierar i styrka stöder sömnrytmen. Se alltså till att det är tillräckligt ljust om morgnarna och sänk belysningen ungefär en timme innan läggdags.



Den bästa tiden för läxor, ansträngande idrottsträningar och andra krävande aktiviteter är på dagen eller tidigt på kvällen. Barnet behöver tid att varva ner på kvällarna.



Uppmuntra barnet att följa regelbundna kvällsrutiner. En bekant, lugn rutin gör det lättare att somna.



Barnets kropp påverkas lättare av koffein än den vuxnas och därför är det bra att undvika cola- och energidrycker. Speciellt om de avnjuts under kvällen kan de påverka sömnen.



Diskutera dagens händelser och möjliga orosmoment med barnet i god tid innan läggdags. Bekymmer och rädslor kan försvåra insomnandet. Att lyssna på musik, göra avslappningsövningar eller att läsa hjälper till med att hålla bekymren borta när man ska gå och lägga sig.



Kom överens om regler för skärmanvändning. Stäng av tv:n, tv-spelen, datorn, smarttelefonen och surfplattan åtminstone en timme för läggdags. Det är bra att lämna smarttelefonen/surfplattan utanför sovrummet över natten.



Prata med barnet om sömn: varför den är viktig och hur sömnbrist kan påverka oss. På det här sättet lär sig barnet att uppskatta vila och ta hand om sitt eget sovande.