

Bättre sömn

Minneslista för sömnfrämjande sovvanor i småbarnsfamiljer



Planerare in ett dagsprogram, där måltider, sömn och utomhusvistelse upprepas dagligen ungefär vid samma tider.



Se till att barnet rör på sig och vistas utomhus tillräckligt länge dagligen. Den bästa tiden för fartfyllda aktiviteter och bestyr är på dagen eller tidigt på kvällen.



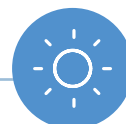
Ge av din tid till barnet: efter en dag på daghemmet längtar barnet efter närhet och samvaro med föräldern.



Följ regelbundna lägnings- och väckningstider också på veckosluten. Se till att barnets sömnrytm motsvarar barnets ålder och sömnbehov.



Se till att barnet får tillräckligt med sömn. Det kan vara svårt att få sömn om man är övertrött eller för pigg. För långa tupplurar på dagarna kan påverka läggningen på kvällen.



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



Dra ner på aktiviteter och bestyr mot kvällen så att barnet har tillräckligt med tid att varva ner innan nattsömnen.



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



Stäng av tv:n, tv-spelen, datorn, smarttelefonen och surfplattan åtminstone en timme för läggdags. Det är bra att lämna smarttelefonen/surfplattan utanför barnets sovrum över natten.



Diskutera potentiella orosmoment med barnet innan läggdags. Oro och rädsla kan visa sig som svårigheter att somna. Musik eller en kvällssaga hjälper till att hålla bekymren borta.



Reservera tid för trevliga, gemensamma kvällssysslor. En bekant kvällsrutin hjälper barnet att varva ner och talar om för barnet att läggdags närmar sig.