

Bättre sömn

Minneslista för sömnfrämjande sovvanor i spädbarnsfamiljer



Planerare in ett dagsprogram som passar baby-vardagen, där sömn och utomhusvistelse upprepas dagligen ungefär samma tider.



Tillräckligt med samvaro är viktigt med tanke på sömnen. Ge ditt barn mycket närhet och ömhet under dagen och erbjud en lämplig mängd aktiviteter.



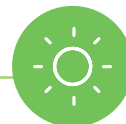
Hjälp babyn att hitta en regelbunden sömnrytm vid sex månaders ålder. Försök följa regelbundna läggings- och väckningstider när babyn växer, både på vardagar och veckoslut.



Försäkra dig om att barnet sover tillräckligt. Lär dig att känna igen vilken mängd sömn som är lämplig för barnet. Det kan vara svårt för babyn att få sömn om den är övertrött eller för pigg.



Det är viktigt att sömnrytmen är anpassad till barnets ålder och sömnbehov. 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 komma ner i varv innan nattsömn.



Försäkra dig om att barnets sovplats är trygg och bekväm för barnet. En bra sovmiljö är tillräckligt tyst, sval och dunkel.



Se till att det inte finns faktorer som stör sömnen hemma (t.ex. ljud från tv:n).



Planera en trevlig och lugn kvällsrutin för barnet. Kvällssysslorna hjälper barnet att varva ner och signalerar att läggdags närmar sig.



Ett nyfött barn behöver ofta föräldrarnas hjälp att somna. När barnet blir äldre är det viktigt att han/hon övar sig på att somna utan föräldrarnas hjälp. Försök skilja åt ätandet från somnandet under det första levnadsåret.



Fastän man ska undvika att engagera barnet vid läggdags och på natten är det viktigt att trösta ett gråtande barn också på natten.