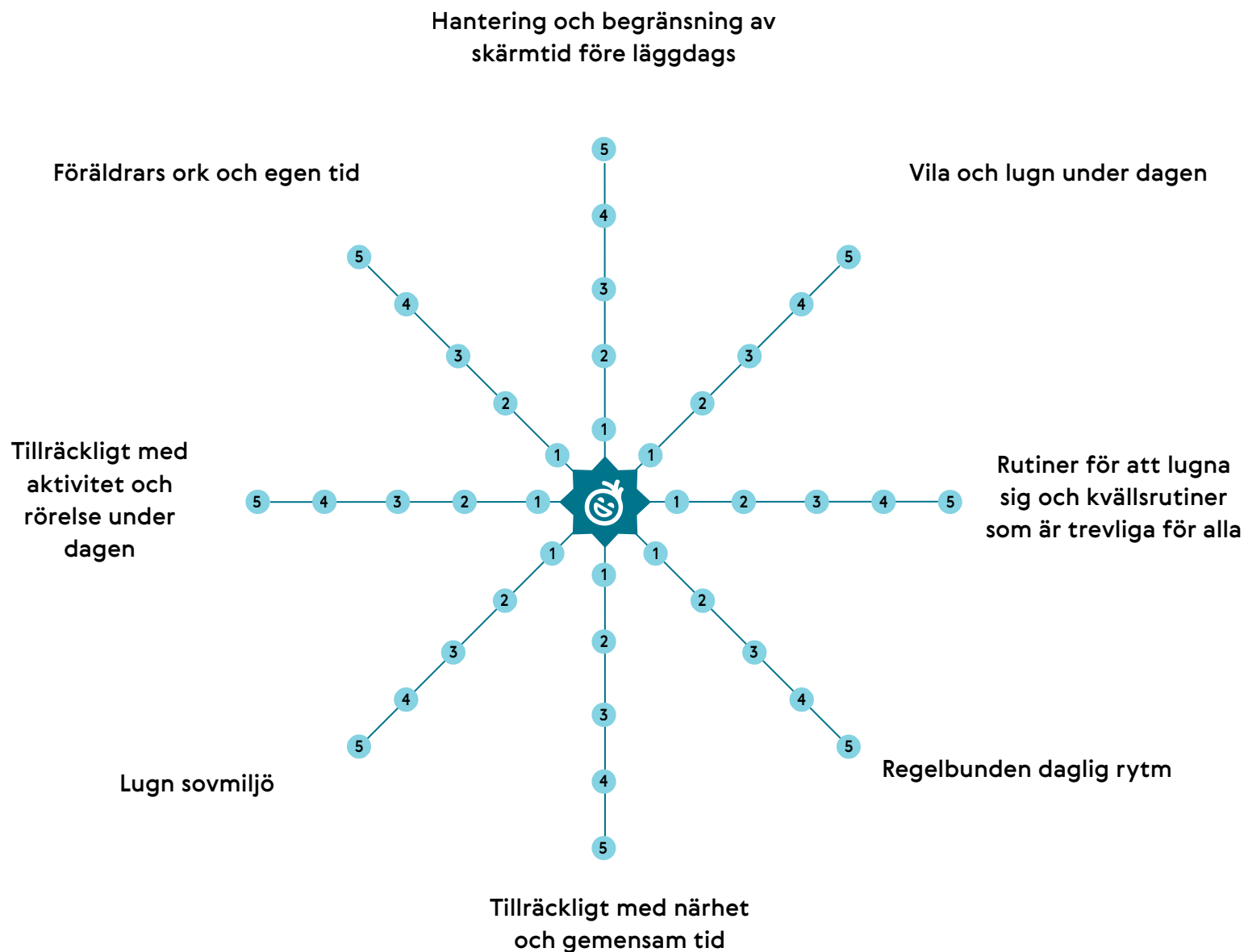




Stjärnan för barnets sömn

- Hur sover barnet för tillfället?
- Vilka faktorer påverkar sömnen?
- Vilka sätt att lugna sig har barnet och hur kan man stödja dessa?

Stjärnan kan användas för att diskutera barnets dags- och nattsömn. Och komma överens om hur man stöder färdigheter relaterade till sömn och att lugna ner sig.

Anvisning för ifyllning:

För varje stjärnudd, fundera på hur detta förverkligas för barnet just nu.

Ringa in den siffra som beskriver barnets sömn på skalan

5 = går bra
1 = behöver fortfarande öva

Stjärnan kan användas för att fylla i båda föräldrarnas perspektiv med olika färger. Vilken av uddarna ger glädje? Ringa in den. Vad behöver er positiva uppmärksamhet?

Viktigast är att fästa uppmärksamhet vid det som redan fungerar.



Checklista för föräldrar – sömn och förmåga att lugna ner sig



God sömn stöder barnets tillväxt, lärande och ork i vardagen. Sömn handlar inte bara om kvällen – den byggs upp under hela dagen genom små handlingar och vardagens rytm. Här hittar du idéer för att stödja ditt barns sömn och övning på att lugna ner sig



Hur stöder man barnets sömn?

God sömn uppnås redan under dagen. Små handlingar under dagen stöder kvällen och natten:

- Tillräckligt med utomhusvistelse och motion under dagen
- Regelbunden måltidsrytm
- Stunder att lugna ner sig och vara tillsammans
- Användning av skärmar undviks på kvällen

En lugn kväll leder till sömn

- En liknande kvällsrutin varje kväll ger trygghet
- Lugnande aktiviteter: kvällsmål, saga, samtal
- Berätta om dagen – vilka roliga saker hände idag?
- Dämpa ljuset och sakta ner

Kom ihåg:

- Varje familj hittar sin egen väg
- Gör små förändringar åt gången
- Lägg märke till vad som fungerar hos er
- Att vara snäll mot sig själv och barnet är redan mycket

Genomsnittligt sömnbehov:

Nyfödd: cirka 14–16 timmar per dygn

1 år: cirka 13–14 timmar per dygn

2 år: cirka 11–13 timmar per dygn

7 år: cirka 10–12 timmar per dygn

12 år: cirka 9–11 timmar per dygn

Bra att komma ihåg

- Behovet av sömn är individuellt – variation är vanligt
- Tillfälliga perioder av sämre sömn är en del av vardagen
- Tillräcklig sömn återspeglas i att barnet orkar under dagen

Läs mer om barnets sömn och förmåga att lugna sig:

Du hittar mer praktiska tips för att stödja ditt barns sömn och övning på att lugna ner sig.

Du får stöd för vardagliga situationer och idéer för familjens gemensamma rutiner.

Mer information i webbtjänsten:

<https://neuvokasperhe.fi/sv/vila/>



Det är bra att öva på att lugna ner sig:

En kort ANDNINGSMJUKIS-övning som ni kan använda för att öva på att lugna ner er:

- Inta en bekväm ställning i sängen
- med ryggen mot madrassen.
- Lägg en mjukis på magen
- (eller handen om det inte finns en mjukis).
- Föreställ dig att du har en ballong i magen:
 - När du andas in lugnt växer ballongen långsamt. När du andas ut lugnt krymper ballongen långsamt.
- Andas lugnt in... och ut. Följ med hur mjukisen rör sig upp och ner.
- Allt är bra. Andningsmjukisen blir sömnig.
- Fortsätt i lugn och ro. Du kan också sluta ögonen och fokusera på mjukisens gungande rörelser, upp och ner.

