

# Övning: 1. Bedömning av sömnbehovet

---

## Mål

Med hjälp av sömndagboken bedömer du barnets sömnbehov just nu.

## Anvisning

Svara på frågorna nedan. Använd sömndagboken du har fyllt i som hjälp vid övningen.

---

## Räkna ihop längden på barnets dags- och nattsömntid per dygn. Hur mycket sover ditt barn i genomsnitt just nu?

Använd sömndagboken du fyllt i och som fanns på sidan "2 i Verktysdelen. Hitta en regelbunden sömnrytm".

Det kan finnas skillnader mellan dagarna. Därför är det bra att beräkna mängden sömn under hela veckan. Med detta som grund kan du beräkna hur mycket barnet sover i genomsnitt per dygn.

Skriv upp antalet timmar. Jämför dem sedan med den genomsnittliga mängden sömn för barnets åldersgrupp. Du hittar information om genomsnittlig sömn och dess variation i texten i egenvårdsprogrammet som denna övning gäller.

Hur många timmar på dagen? Hur många timmar på natten? Vad är det totala antalet timmar? Hur jämför sig mängderna med typiska sömnmängder?

## Har barnet symptom på sömnbrist

T.ex. ilska, insomnande, liggande eller koncentrationssvårigheter.



**Bedöm om ditt barn naturligt behöver lite sömn, genomsnittligt med sömn eller mycket sömn**

**Fundera sedan, baserat på dina svar, hur ditt barn verkar sova just nu**

- tillräckligt
- nästan tillräckligt
- inte alls tillräckligt

Om du märkte att ditt barn inte sover tillräckligt, gör följande övning i denna del av programmet. "2 Öka mängden sömn".