

Övning: 2. Öka mängden sömn

Mål

Du ökar gradvis barnets sömnmängd.

Anvisning

Om ditt barn verkar sova för lite, försök att gradvis öka mängden sömn på morgnarna eller kvällarna, högst 15 minuter åt gången.

Ökningen görs genom att tidigarelägga de välbekanta kvällsrutinerna och sänggåendet. Om möjligt kan du också öka sömnen på morgonen om ditt barns sömn räcker ända dit.

Om en ökningsperiod inte räcker till, öka försiktigt sömntiden med några dagars eller veckors mellanrum. Gå inte för snabbt framåt och ta inte för stora steg, så att förändringen inte blir för stor för barnet. Se samtidigt till att sömnrytmen är regelbunden.

Fortsätt tills du har nått en tillräcklig sömntid under dygnet.

Exempel

- Ett 2-årigt barn somnar klockan 20.00 på kvällarna och vaknar klockan 06.30. Då blir sömntiden sammanlagt 10 timmar och 30 minuter.
- Dessutom sover barnet dagssömn från 12.00 till 13.30, dvs. sammanlagt en timme och 30 minuter.
- Barnet sover i detta fall sammanlagt 12 timmar i dygnet. Om dagarna är barnet dock lite trött och irriterat. I allmänhet sover 2-åriga barn cirka 13 timmar per dygn.

Hur kan situationen åtgärdas

- Barnet sover lite för lite i förhållande till sitt sömnbehov. Vi försöker öka mängden sömn.
- Gör en ökning på 15 minuter. I fortsättningen är målet för sömnrytmen kl. 19.45–6.30 eller 20.00–6:45. Då blir nattsönnen sammanlagt 10 timmar och 45 minuter.
- Dagssönnen fortsätter fortfarande kl. 12.00–13.30, dvs. sammanlagt en timme och 30 minuter.

Observera

Situationen kan bedömas på nytt om 1–2 veckor. Vid behov kan sömnen fortfarande ökas under kvällen gradvis, 15 minuter åt gången.
