

Övning: Hitta en rytm för dagssömn

Mål

Du hittar en lämplig tid och längd för dagssömn genom att följa hur ditt barn sover.

Anvisning

Bedöm behovet av dagssömn. Bestäm en lämplig tid och längd för dagssömn.

Använd sömndagboken du skrev i föregående övning som hjälp. Du kan också följa upp ditt barns dagssömn och nattsömn, hur mycket barnet sover och tidpunkterna under en vecka.

Tänk på följande när du granskar hur ditt barn sover

1. Använd dina anteckningar för att räkna ut hur mycket ditt barn sover under dagen sammanlagt.

Bedöm om den genomsnittliga mängden dagssömn per dag är rätt med tanke på barnets ålder och behov.

2. Bedöm om dagssömn äger rum regelbundet.

Infaller dagssömn alltid ungefär vid samma tid? Sovor barnet lika mycket dagssömn varje dag? En lämplig daglig variation är högst 30–60 minuter.

Kontrollera om mängden dagssömn och dess tidpunkter är korrekta. Du får en uppfattning om detta genom att fundera på om barnet somnar lätt och om hen är pigg medan hen är vaken.

3. Fundera på om något av följande försvårar ditt barns nattsömn

- oregelbunden dagssömn
- för lång eller kort dagssömn
- dagssömn infaller vid fel tidpunkt

Gör dagssömn till exempel det svårt att somna på kvällen? För lite dagssömn kan i sin tur orsaka ett tillstånd av överstimulering, vilket gör det svårt att sova även på natten.

4. Gör korrigeringar stegvis.

Förkorta, förläng eller ändra tiden för dagssömn till exempel med 15 minuter åt gången. Låt barnet vänja sig vid denna rytm före nästa förändring.

Tanken är att gå mot målet med små steg. På detta sätt ges barnet tid att vänja sig vid förändringen.