

Övning: Stöd färdigheten att somna självständigt på kvällen (för barn över 6 månader)

Mål

Ni övar gradvis färdigheten att somna på egen hand på kvällen.

Anvisning

Följande anvisningar kan användas med ett barn över 6 månader, som ännu inte kan somna självständigt.

Observera följande innan ni börjar öva

- Försäkra dig först om att barnet är friskt.
- Se till att det inte finns några faktorer som stör sömnen i barnets sovmiljö.
- Kontrollera att barnets sömnrhythmus är regelbunden.
- Kontrollera att barnet sover tillräckligt mycket på natten och dagen.
- Se till att barnet redan har vant sig vid familjens kvällsrutiner, som skapar trygghet och hjälper till att koppla loss från föräldern.

Hur börjar man öva att somna på egen hand på kvällen?

1. Stoppa om barnet i sängen i slutet av kvällsrutinen.
2. Stryk med handen eller buffa barnet en stund.
3. När barnet har lugnat sig, låt hen försöka somna själv. Du kan vara bredvid eller i närheten, men undvik direkt kontakt eller beröring, så att barnet får utrymme att öva på att somna på egen hand.
4. Om barnet börjar gråta kan du fortsätta smeka. Om detta inte hjälper och barnet får panik kan du ta barnet i famnen ett stund och lugna hen. Försök dock att sätta barnet tillbaka i sin egen säng innan hen somnar om.