



# Övning: Sömnunderhåll

---

## Mål

Du identifierar vilka faktorer som hindrar och vilka som främjar till ditt barns sömn. Du ser vilka saker som behöver ändras.

## Anvisning

Gå igenom följande faktorer som hindrar och främjar sömn med eftertanke. Fundera på om det finns något som behöver ändras.

---

### 1. Har ditt barn en somatisk sjukdom eller åkomma som stör sömnen?

### 2. Stöder ditt barns sovmiljö sömnen?

### 3. Är belysningsförhållandena i hemmet gynnsamma för melatoninproduktion?

Melatonin hjälper dig att somna och rytmisera din sömn.



**4. Behöver barnet stöd för att reglera sitt vakenhetstillstånd och lugna sig?**

**5. Är ditt barns dygnsrytm regelbunden?**

Om du inte redan vet svaret kan du hitta sätt att korrigera rytmen på sidorna 2 och 3 i Verktysdelen.

**6. Får ditt barn en lämplig mängd sömn per dag?**

Om du inte redan vet svaret kan du hitta sätt att bedöma sömnmängden på sidan 4 i Verktysdelen.

**7. Är ditt barn stressat eller belastat dagtid eller berörs barnet av aktuella förändringar som kan störa insomnandet eller en god sömn?**

Om du inte redan vet svaret kan du hitta sätt att korrigera rytmen på sidorna 2 och 3 i Verktysdelen.