

Övning: Sömndagbok

Mål

Du bygger en lämplig och regelbunden sömnrhythm med hjälp av en sömndagbok.

Anvisning

Fyll i sömndagboken under två veckor. I sömndagboken antecknar du följande saker om barnets sömn:

- Anteckna när barnet lägger sig i sängen på kvällen med en pil nedåt och när barnet stiger upp på morgonen med en pil uppåt.
- Anteckna tiden då barnet sover i rutorna.
- Markera också nattliga uppvaknanden på något sätt. Anteckna till exempel en pil uppåt när barnet vaknar och en pil nedåt när barnet somnar om. Om barnet vakar, lämna rutorna tomma för den tid då barnet är vaket. På så sätt kan du räkna ut sömntimmarna för varje dygn.
- Anteckna också dagssömnen.
- Du kan också anteckna sömnkvaliteten på en skala från 1 till 5.

Observera

- Om barnet vill somna för tidigt, dvs. före den planerade sömntiden, kan du försiktigt locka hen att hålla sig vakna lite längre.
- Om sömnen drar ut på tiden på morgnarna eller under dag sömnen, kan du försiktigt väcka barnet för att hålla sömnrhythmen tillräckligt likadan. Rekommendationen är att variationen i att vakna på morgonen inte ska vara mer än en timme. Upprätt ställning och ljud i vardagen stöder barnets vakenhetscentrum. Försök alltså få barnet att sitta t.ex. i en stödd position för att göra det lättare att vakna.
- Försök uppnå en regelbunden sömnrhythm stegvis, till exempel under 2–3 veckor.

Sömndagboken används som hjälp i andra övningar i detta egenvårdsprogram.

Sömndagbok: vecka 1

Datum	19	20	21	22	23	24	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	Sömn- kvali- teten	Mer information

Anteckningar

Sömndagbok: vecka 2

Datum	19	20	21	22	23	24	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	Sömn- kvali- teten	Mer information	

Anteckningar