



5 sömntips för din bebis





1

Äta-leka-sova-rutinen

Äta-leka-sova-rutinen innebär att man:
Matar barnet efter varje tupplur, **ÄTA**.
Det bör följas av en vakenperiod där barnet leker, tittar, rör på sig och bränner all energi från maten, **LEKA**.
När barnet sedan blir trött och energin börjar dippa- då är det dags att **SOVA**.

Det sägs ibland att man ska mata barnet innan sömnen. Självklart ska barnet vara mätt och belåtet innan en tupplur, men att mata nära inpå sömnen eller till sömns ger barnet en stor skjuts av trötthet. När barnet sedan vaknar upp mitt i en tupplur eller mitt i natten så behövs det mat eller annan typ av stöttning för att barnet ska kunna somna om igen. Om det går, försök att skapa en **20-30 min paus** mellan mat och sömn dagtid och inför nattningen.



Fördelarna när du följer äta-leka-sova:

- ◆ Barnet kan somna utan flaska/bröst
- ◆ Brösten blir inte en napp
- ◆ Barnet tränar naturligt på självständig sömn
- ◆ Det kan vara lättare att läsa av barnets signaler

Följer du äta-leka-sova-rutinen kan du radikalt förändra sömnen, försök att börja följa den så tidigt som du bara kan.

2

Självständig sömn

Hemligheten bakom en god natts sömn handlar nästan alltid om huruvida barnet *kan* eller *inte kan* somna själv vid läggdags. Vanliga sätt att stötta hela vägen in i sömnen är t.ex:

- ◆ Ammar till sömns
- ◆ Vaggar till sömns
- ◆ Hoppas pilatesboll till sömns
- ◆ Barnet somnar på dig
- ◆ Håller handen på tills barnet somnat
- ◆ Sitter bredvid tills barnet somnat

Alla dessa metoder innebär att du **stöttar** barnet till sömns. Det du gör vid nattningen har sedan en stor påverkan på vad som händer senare under natten.



Ett barn som inte kan somna av sig själv vid nattningen när sömntrycket är som allra högst kommer behöva stöttning för att somna om mitt i natten. Dessa barn vaknar även ofta tidigt på morgonen. Kan barnet inte somna själv vid nattningen är det stor sannolikhet att barnet inte kan somna om igen om han/hon vaknar.

VÅGA börja testa att minska stöttnings och släppa taget eller våga gå ut ur rummet innan barnet har somnat. Det kommer att ge resultat på sikt och nattuppvaken kommer att bli lättare och minska.



3

Vakenfönster

Visste du att det finns **forskning** som visar hur länge ett barn "bör" vara vaken innan en tupplur eller inför läggdags? Har man för kort vakentid kan det resultera i ett barn som inte är trött nog och får kämpa med sömnen. Har man å andra sidan för lång vakentid riskerar man ett övertrött barn som inte vill sova och har svårt att komma till ro.

Observera att detta är exempel och har du hittat en vakentid som passar för ditt barn så är det kanon. Ofta har barnet kortast vakentid på morgonen inför första tuppluren och som allra längst vakentid innan läggdags på kvällen.

Se gärna våra exempelrutiner på Sovande barns instagram [klicka här](#).



Tabell

1-2 mån	→	45-60 min
3-4 mån	→	1,5-2 h
5-10 mån	→	2-3 h
11-14 mån	→	3-4 h
15-24 mån	→	5-6,5 h
2-3 år	→	6+ h
3-6 år	→	11-14 h

Exempel: En 8 månaders bebis är vaken 2h inför vila nr 1 men behöver kanske 3-4 h vakentid inför läggdags.

Hur träffar man rätt?

Om barnet somnar **inom 5-15 min** inför en vila eller innan läggdags vet man att man träffat rätt. Om barnet kämpar en längre tid kan du antingen behöva öka på vakentiden, korta ner den eller hjälpa barnet träna på självständig sömn. Ett barn som har lärt sig färdigheten att somna själv kommer ofta snabbare till ro inför en sovstund.





4 Dagssömn

Erbjud sömn på fasta tider. Vissa barn visar inte tydliga trötthetstecken. Dessa barn bör man erbjuda sömn för att se om barnet somnar. Försök att ha en kort rutin inför en vila: gör rummet mörkt, ha myslampan tänd, läs några böcker och "landa" i rummet. Spela gärna white noise och mys en stund innan du lägger ner barnet.

Den **viktiga** delen för att förlänga dagsönnen är att lägga ner barnet i sängen trött men **vak**. Stöttar du barnet hela vägen in i sönnen blir tuppluren ofta kort.

För barn över 1-2 månader som har vänt på dag och natt, optimerar du sönnen genom att sova i mörkt rum. Sover barnet i vagnen ska man inte täcka över p.g.a. säkerhetsrisk.



Måste vagnen rullas?

Om barnet endast kan sova i rullande vagn så går det att jobba bort. Nästa gång du är ute på en promenad, minska rullandet precis när barnet håller på att somna, stanna gärna upp mitt på promenaden. Blir barnet ledset, fortsätt rulla men stanna sedan igen strax innan barnet somnar. Upprepa tills barnet har somnat och minska rullandet gradvis. Det tar normalt 1-2 veckor innan barnet kan sova i en stilla vagn.

Kan man somna i en stillastående vagn kan man också somna enkelt i en stilla säng.

5

Våga

Förälderns mentala inställning är otroligt viktig. Våga lita på ditt barns förmåga. Ofta väljer man den snabba lösningen mitt i natten då man är trött och inte orkar att t.ex. söva om utan mat eller söva om i barnets säng. **Våga** testa och se om det går.

**Enklare än du tror**

Ofta blir föräldrarna chockade över vad deras barn klarar av. Många barn kan redan somna gott på egen hand men *för säkerhets skull* stöttar man extra. **Våga** backa, släppa handen på ryggen eller sakta flytta dig ifrån barnets säng.

**Tänk långsiktigt**

Det som händer när du vågar släppa taget eller minska rörelser, är att första nattningen kanske tar 30 min istället för 5 min, **men fortsatt våga testa!** Det kommer gradvis bli lättare och bättre. Redan efter några veckor tar samma nattning 1-5 min. Om du inte orkar försöka kommer du vara på samma plats om några veckor. Om du vill ha förändring, se till att **medvetet** börja jobba på de vanor du vill göra enklare idag!

You got this!



Vill du ha fler tips?

Du behöver inte lista ut allt själv, våra sömnkurser kommer med ännu fler tips och stöttning för att din lilla älskling ska få en härlig sömn.



EN BRA START

0-4 mån

Sömnformning i
babynest/bedsidecrib



DAGS FÖR ZZZ

5-24 mån

Sovträning i
spjäsäng



NU ELLER ALDRIG

2-6 år

Sovträning i öppen
säng

Tusentals nöjda kunder 4,7 i betyg



[Till
kurserna](#)



Sverige har en av världens längsta
föräldraledigheter.

Låt mig hjälpa dig att **njuta** av den
genom att ta kontroll över sömnen.

Det är aldrig för sent att skapa goda
sömnvanor.

Malin King



sovande barn

Låt drömmen bli
verklighet

