

# Överblick

## 1. Börja här

Välkommen  
Målbild

## 2. Viktiga punkter

Somna själv  
Sömncykler  
Varför sovträna?  
Positiv inställning  
Snabbguide

## 3. Läggdags

När börjar man?  
Kvällsrutin  
Långa läggningar

## 4. Hjälpmedel

Sömnlogg  
Rösten  
Trötthetstecken  
Supportstegen  
1 minuts regeln  
Uteslutningsmetoden

## 5. Sovmiljö

Optimal sovmiljö  
Säkerhet  
Sovkläder för natten  
Vart ska barnet sova?  
Säkerhet vid samsovning

## 6. Navigera gråt

Rätt förutsättningar  
Ge chansen  
Olika sorters gråt  
Gråt man är "okej" med

## 7. Inför sovträning

Äta, leka, sova- rutinen  
Mata till sömns  
Vem ska natta?  
Napp  
Bröstet är en napp  
Snuttefilt  
Pilla/hålla handen

## 8. Fysiska färdigheter

Sova på mage  
Kryper/sitter/står upp i sängen  
Somnar sittande/stående  
Rörlig i sängen/aktiva barn

## 9. Sovträningstekniker

Intro 6 olika val  
Från samsovning till egen säng  
Somnar med rörelse/stöd  
Behöver närhet för att somna  
Flytta dig gradvis utåt  
Minska stöd steg för steg  
Check ins & lugnande stöd  
Mildare sovträning

## 10. Förväntningar

Hur lång tid tar det?  
Vilken teknik ska man välja?  
Värre innan det blir bättre

## 11. Nattuppvak

Varför vaknar barnet?  
Få bort nattuppvaken  
Långa nattuppvak  
Panikuppvak/nattskräck  
Pigg/glad vid nattuppvak



# Överblick

## 12. Nattmat

Hur länge behövs nattmat?  
Sluta med nattmat  
Mycket nattmat  
Dream feed  
Ge vatten / klämmisar

## 13. Tidig morgon

Orsaker  
Sovträna tidig morgon

## 14. Dagssömn

Sovträna på dagen  
Kort dagssömn  
Sova i vagn  
Vanliga dagssömnfrågor

## 15. Rutiner

Vakenfönster och sovtimmar  
Exemplerutiner intro  
5-7 mån - byta från 3-2 naps  
7-12 mån - byta från 2-1 nap  
1-2 år - byta från 1-0 naps  
Vanliga rutinfrågor

## 16. Avslutningsvis

Ta hand om dig själv!

## 17. Bonus avsnitt

## 18. Extra hänsyn

Sjukdom - göra undantag  
Sjukdomstillstånd som stör sömnen  
Tvillingar/trillingar osv  
Prematurbarn  
Separationsångest  
High need baby  
Kolik  
Reflux  
ADHD, autism eller Downs syndrom

## 19. Vanligt förekommande frågor

Sova i öppen säng  
Byta till öppen säng  
Tänder och sovträning  
Sömnregressioner  
Vägrar flaska / byte till välling  
Syskon  
Barn med två hem  
Aktiva barn  
Gråt vid läggdags  
Hur hittar man orken att sovträna?  
Få framsteg efter kursen  
Plötsligt dålig sömn / långa laggningar  
Livet efter sovträning

## 20. Dokument att ladda ner

Länkar  
Miniguider  
Favoritprodukter