

Behöver du en sömnkurs?

Följ stegen och få hjälp att hitta rätt för ditt barn.

Upplever du utmaningar med något av detta?

- ◆ Svåra eller långa läggningar
- ◆ Barnet kan inte somna själv
- ◆ Nattuppvak
- ◆ Nattmat
- ◆ Tidiga morgnar
- ◆ Kort dagsömn

Om JA på minst två punkter:

Då hjälper en sömnkurs dig bäst.

Val av kurs

Välj den kurs som passar ditt barns ålder bäst.

Om NEJ eller bara ett enstaka problem:

Boka ett coachande telefonsamtal.

[Se tider](#)



0-4 mån

En bra start

Skapa goda sömnvanor redan från början, få guidande vägledning i trygg sömnformning.

[Köp kurs](#)



5-24 mån

Dröm sött

Få till hela nätter och längre dagsvilar. Den här kursen ger dig tydlig vägledning i sovträning.

[Köp kurs](#)



2-6 år

Nu eller aldrig

För barn i öppen säng som kämpar med sömnen – få hjälp med kvällar och nätter.

[Köp kurs](#)



30 dagars Sov gott-garanti – vi vill att du ska älska kursen. Gör du inte det? Mejla oss inom 30 dagar, så får du pengarna tillbaka.



Känner du dig fortfarande osäker – eller vill du bolla just din situation? Mejla oss så hjälper vi dig gärna vidare. Vi finns här för dig!