

Visste du att:

Sömnbehovet för barn i förskoleåldern är 12-13 timmar. Från 6-9 år är behovet 11 timmar/natt och från 10-15 år 10 timmar/natt. Utveckling och växande kräver mycket återhämtning. Barn och ungdomar behöver vuxnas stöd och en läggtid för att få tillräckligt med sömn.



Varför är sömnen så viktig?

Sömn är livsnödvändigt för barns hälsa och tillväxt. Ett utvilat barn blir mer uppmärksam, koncentrerat och lugnt. Barnet mår och presterar allmänt bättre. Hjärnan utvecklas mycket vilket gör vilan än mer viktig och sömnbehovet större än hos vuxna.



IDEFICS studien tillhandahåller fem foldrar som främjar barns hälsa:

[Vatten, den bästa törstsläckaren!](#)

[Goda sömnvanor – viktigt för ditt barn!](#)

[Njut av tiden tillsammans – Tv och skärmar kan vänta!](#)

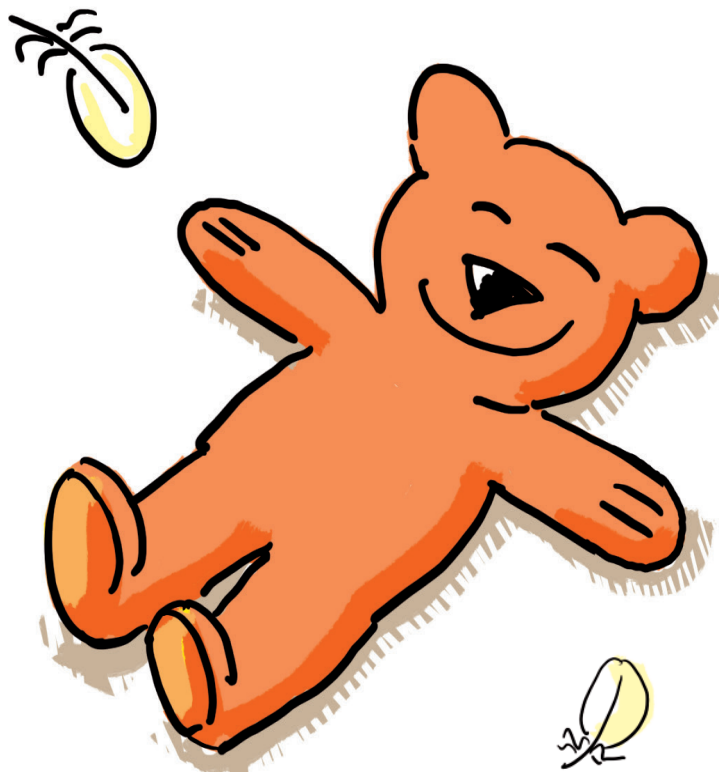
[Det är gott med frukt och grönt!](#)

[Rörelse och lek – bra för barn och vuxen!](#)

Foldrarna och annat material kan laddas ner på www.vgregion.se/beslutstodfetma under rubriken Broschyrer/foldrar. Foldrarna finansieras av folkhälsokommittén Västra Götalandsregionen. Beställning av foldrarna via adress.distributionscentrum@vgregion.se.

2008 © Publicerad av Dr. Staffan Mårild, Drottning Silvias Barn- och ungdomssjukhus. Svensk textbearbetning och uppdatering 2017 av Åse Victorin, barnläkare och författare.

Goda sömnvanor



– viktigt för ditt barn!



www.ideficsstudy.eu

learning healthy living Partille Kommun
Göteborgs Universitet, Sahlgrenska Akademien,
Avd för pediatrik, Folkhälsokommittén
Västra Götalandsregionen

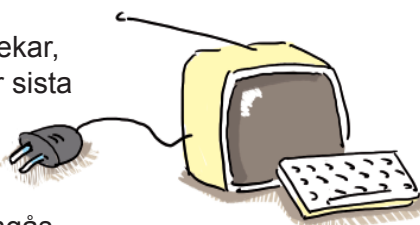


5 tips för att hjälpa ditt barn att få tillräckligt med sömn:



Varva ner en stund före läggdags

Undvik vildare lekar, TV och skärmar sista timmen före sovdags. Ta istället vara på tiden och umgås och prata med ditt barn om dagen som varit. En stunds rogivande sagoläsning är bra.



Försök ha en bestämd kvällsrutin

För att komma in i en bra rytm inför gärna en regelbunden läggdags baserat på sömnbehovet för åldern. Det känns tryggt för ditt barn att ha samma kvällsrutin varje kväll. Avsluta gärna med att läsa en kort saga innan du säger god natt och går ut ur rummet.



Undvik större måltider före läggdags

Lite kvällsmat är bra men försök undvika större måltider eller mycket dryck före läggdags. Tänk på att undvika sådant som innehåller koffein (t ex choklad, läsk).



Skapa en rofylld sovplats

Låt barnets säng vara en plats som associeras med sömn – en sovplats och inget annat. Rummet bör vara svalt, dunkelt och tyst. Ha inga skärmar eller lockande leksaker i närheten, däremot gärna ett favorit-gosedjur i sängen.



Låt barnet leka aktivt under dagtid



Ett barn som är fysiskt aktivt, gärna utomhus, och som får använda sin egen fantasi i lek under dagen sover bättre än ett passivt barn. Men före läggdags är det bra att förbereda sovandet med en lugn stund.

