



10 supertips som gör att din bebis (och du!) får sova mer

Som småbarnsförälder står mer sömn högst upp på önskelistan. Här får du våra bästa tips för bättre sömn.

1. Rätt mängd sömn på dagen ger bättre sömn på natten

Bebisar mår bra av att sova ungefär samma tider varje dag. Eftersom de inte har koll på vad som ska hända närmast, som vi vuxna, skapar rutiner **trygghet** och en känsla av kontroll. Men ännu viktigare - barn som sover ordentligt på dagen **sover bättre på natten!** [Här kan du skapa ett eget sömnschema utifrån ditt barns ålder](#)

2. Barn somnar snabbare med rätt nattningsrutin

Med rätt nattningsrutin blir **läggningsenklare** (och går snabbare!). Även om vi tror att riktigt små barn inte förstår vad vi gör, så sätter sig rutinen över tid hos barnet och signalerar att det är dags att bli sömning och sova. Börja rutinen med att dämpa ljud och ljus hemma, **välj sedan 3-4 moment** som du gör likadant varje kväll:

- Bada bebisen
- Ge massage
- Läs en-två bok
- Borsta tänder och ta på pyjamas
- Sjung för barnet
- Gosa med ett gosedjur
- Lyssna på lugn musik (alltid samma!)
- Vagga barnet i famnen en stund
- Amma eller ge flaskan

3. Lär dig din bebis trötthetstecken

I alla böcker om sömn står det att du ska hålla utkik efter trötthetstecken hos barnet: kliar sig i ögonen, gäspar, blir tystare, lägger sig ner på golvet eller vill mysa. Om du har skapat rätt förutsättningar med lugnare lek och sitter och läser en bok med ditt barn är **chansen stor att barnet självt visar att det är trött.**



Rulla vagn!

4. Mätta barn sover bättre

Spädbarn är programmerade att vakna så fort de känner hunger. Det är en överlevnadsinstinkt. Den instinkten hänger kvar och små barn äter "ofta, men lite" under det första året. Att äta **ett sent kvällsmål** innan läggningen kan göra att barnet sover bättre under natten. Om barnet sedan vaknar tidigt på morgonen kan amning eller att ge en flaska med ersättning eller välling göra det lättare att somna om.

5. Barn sover längre och bättre om de lägger sig tidigt

Helt emot all logik (som så ofta med barn ...) visar forskningen att barn ofta sover längre och bättre när de lägger sig tidigt. Många lägger sina barn för sent i hopp om att de ska somna snabbare av trötthet. Men resultatet blir ofta det motsatta – **övertrötta barn är svårare att lägga!** De flesta småbarn är "förinställda" på att somna någonstans **runt 18.30-19.00**. Forskning visar att barn som lägger sig tidigt också sover längre och bättre.

6. Det ska vara jättemörkt!

Barn är experter på att **tolka minsta ljusstrimma som ett tecken på att det är morgon** och dags att starta dagen. När ett barn vaknar till och det är ljus i rummet finns ingen återvändo. Se till att täta varje ljusspringa så att den mest envisa solstråle inte når in, även mitt i sommaren. **May the force be with you!**

7. Bebisar gillar närhet

Barn är precis lika olika som sina föräldrar – vissa älskar att ligga nära, andra vill ha eget utrymme. Här gäller det att **hitta en vettig balans och att släppa prestigen**. Kanske sover du som förälder egentligen bättre utan barnet i din säng, men ett närhetssökande barn kanske istället vaknar och skriker från sin egen säng. Då står valet mellan att vakna många gånger under en natt och natta om barnet, eller att sova lite sämre med barnet nära. Glöm dock inte att sova säkert de första månaderna, [läs rekommendationerna här](#). Sättet som gör att ni får sova allra mest vinner!

8. Morgonpiggbebis? Så gör du för att bryta mönstret!

Vissa barn vaknar på minuten samma tid varje morgon. Det blir helt enkelt en vana för barnet, precis som vi vuxna naturligt vaknar en viss tid. Vissa sömnexperter menar att man



Rulla vagn!

kan försöka **bryta mönstret genom att väcka barnet och amma eller ge flaska** cirka 45 minuter innan man vet att barnet förmodligen vaknar.

Låt säga att ditt barn alltid slår upp ögonen klockan 04.30 varje dag. Då ställer du klockan på 03.45 (ja, det är ohyggligt tidigt), väcker barnet och ger en flaska välling/ersättning/ ammar medan barnet halvsover. Förhoppningsvis somnar barnet om med mätt mage och **fortsätter sova när det normalt hade vaknat till**. Efter ett par nätter kan du testa att inte ge någon mat, och se om den nya vanan att fortsätta sova har satt sig hos barnet.

9. Svårt att sova på dagen? Bebisar sover tre (!!) gånger längre utomhus!

Forskning visar att bebisar sover mycket längre om de får sova ute i vagnen, istället för inomhus. Därför är det en bra grej att låta ditt barn sova i vagnen:

- **Sömnkvaliteten blir bättre** och bebisar sover längre – hela 3 gånger så länge!
- Den trygga, omhuldade känslan i vagnen gör det **lättare för bebisen att somna**. Du kan passa på att få en ostörd stund på en parkbänk (ta med kaffetermosen!).
- Sinnesintrycken från blåst, värme, sol och ljud runtomkring under åkturen **gör ditt barn extra trött**.
- Frisk luft **ökar motståndskraften mot infektioner**. Forskningen visar också att bebisar som sover ute är aktivare och har större aptit.

10. Hitta orken och ha rätt förväntningar!

Det är knäckande att under perioder vakna för tidigt. Dagarna blir långa (läs oändliga) och tröttheten jobbig. Tänk därför efter **hur ni kan hjälpas åt att få orken att räcka**. Turas om att ta morgonpasset, fixa barnvakt en stund eller ta en tupplur mitt på dagen tillsammans med bebisen.

Om du förväntar dig att sova lika gott som du gjorde innan du fick barn kommer du troligen att bli besviken. **Små barn vaknar ofta på natten**, och att du vaknar flera gånger varje natt som förälder första året är mer regel än undantag. Att barnet sedan fortsätter vakna någon gång per natt upp i 3-årsåldern är helt normalt. Majoriteten av barn sover i föräldrarnas säng ända upp i skolåldern.

Lycka till och sov gott!

