



Sover ditt barn tillräckligt på dagen och natten?

Det är viktigt att din bebis sover tillräckligt mycket per dygn (och det är den totala mängden sömn som räknas). Fyll i sömnloggen under ett par dagar eller en vecka för att se hur ditt barns sömnmönster ser ut.

Sömnbehovet hos barn varierar lite, men inte mer än 1 timme mer eller mindre. Använd [Rulla vagns sömnschema](#) om du vill ha förslag på hur du ska fördela sömnen på dagen och när det är läggdags.

Bebisars totala sömnbehov under ett dygn

3 månader: 15-16 timmar

12 månader: 13-14 timmar

6 månader: 14-15 timmar

24 månader: 13 timmar

9 månader: 14 timmar

Dag 1

| Somnade klockan | Vaknade klockan | Antal minuter |
|-----------------|-----------------|---------------|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

Totalt idag



Dag 2

| Somnade klockan | Vaknade klockan | Antal minuter |
|-----------------|-----------------|---------------|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

Totalt idag

Dag 3

| Somnade klockan | Vaknade klockan | Antal minuter |
|-----------------|-----------------|---------------|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

Totalt idag



Dag 4

| Somnade klockan | Vaknade klockan | Antal minuter |
|-----------------|-----------------|---------------|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

Totalt idag

Dag 5

| Somnade klockan | Vaknade klockan | Antal minuter |
|-----------------|-----------------|---------------|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

Totalt idag



Dag 6

| Somnade klockan | Vaknade klockan | Antal minuter |
|-----------------|-----------------|---------------|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

Totalt idag

Dag 7

| Somnade klockan | Vaknade klockan | Antal minuter |
|-----------------|-----------------|---------------|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

Totalt idag