

Kristoffer Bothelius
& Liv Svirskey

HELA
BARNFAMILJENS
SÖMN

1

OM
FÖRELÄSARNA

- Liv Svirskey
 - Leg psykolog, leg psykoterapeut, handledare i KBT
 - Pod: Barnpsykiologerna
 - Författare till bl.a.
 - "Föräldrahjälpen", "Mer än blyg", "Mina känslor och jag" och "Det är inte dumt att vara snäll"
 - www.sthlm-kbt.se
- Kristoffer Bothelius
 - Leg psykolog, leg psykoterapeut, fil dr, somnolog
 - Sömnutredningsmottagningen, Akademiska sjukhuset/Uppsala universitet

2

FÖRELÄSNINGAR

- God Natt - Om barn och ungas sömn
- Kvinnors sömn genom livet - Från puberteten till klimakteriet
- Ramar & Kramar - Utmaningar i föräldraskapet

3

HUR MYCKET SÖMN BEHÖVS?

Alder	Rekommendation	Vanligtvis
Nyfödd	14-17h/dygn	9-20
6 mån	12-16	9-17
1-2 år	11-14	10-15
3-5 år	10-13	9-14
6-12 år	9-12	
Tonåringar	8-10	

4

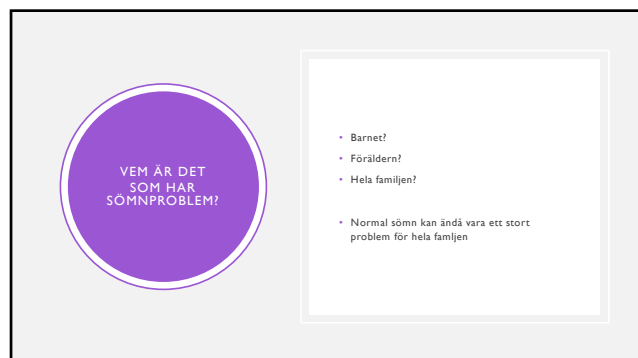
SÖMNBEHOVET
ÄR
INDIVIDUELLT

- Variation är normalt
 - När barn somnar för natten
 - Hur länge de sover under natten
 - Hur länge de är vakna dagtid
- Utgå ifrån hur barnet mår dagtid
 - Ett barn som är piggt och fungerar adekvat sover tillräckligt
 - Ett barn som somnar till eller är irriterat kan behöva mer sömn

5

NÅR SÖMNNEN
BLIR ETT
PROBLEM

6



VEM ÄR DET SOM HAR SOMNPROBLEM?

- Barnet?
- Föräldern?
- Hela familjen?
- Normal sömn kan ändå vara ett stort problem för hela familjen

7



VAD ÄR DET SOM ÄR SVÅRT?

- Svårt att komma till ro eller sova?
- Utdragna läggningar?
- Många eller långa nattliga uppvaknanden?
- Tidiga morgnar?
- Dagsönnen?
- Barnets mående dagtid?
- Föräldrarnas sömn och ork?

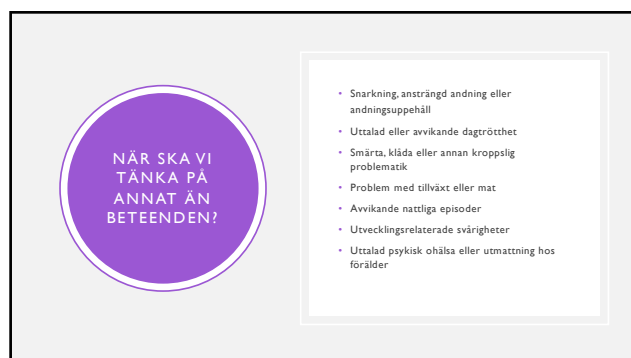
8



INNAN VI GER RÅD

- Hur ser hela dygnet ut?
- Hur sovnar barnet?
- Vad händer vid uppvaknanden?
- Hur mår och fungerar barnet?
- Hur mår och fungerar familjen?
- Vid behov: sömndagbok i cirka två veckor.

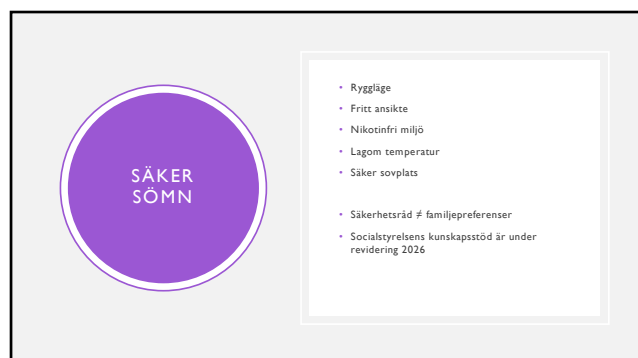
9



NÄR SKA VI TÄNKA PÅ ANNAT ÄN BETEENDEN?

- Snarkning, ansträngd andning eller andningsuppehåll
- Uttalad eller avvikande dagtrötthet
- Smärta, klåda eller annan kroppslig problematik
- Problem med tillväxt eller mat
- Avvikande nattliga episoder
- Utvecklingsrelaterade svårigheter
- Uttalad psykisk ohälsa eller utmattning hos förälder

10



SÅKER SÖMN

- Ryggläge
- Fritt ansikte
- Nikotinfri miljö
- Lagom temperatur
- Säker sovplats
- Säkerhetsråd # familjepreferenser
- Socialstyrelsens kunskapsstöd är under revidering 2026

11



MAT PÅ NATTEN

Fyra frågor:

- Nutrition
 - Behöver barnet äta?
- Amning/matning
 - Vill familjen fortsätta?
- Närhet
 - Vad fyller matningen för funktion?
- Insomning
 - Är matningen också barnets sätt att sova?

12

VAD VILL FAMILJEN FÖRÄNDRA?

- Inte nödvändigtvis:
 - "Barnet ska sova hela natten."
- Utan kanske
 - Kortare liggning
 - Mindre hjälp att somna
 - Färre eller kortare nattliga interventioner
 - Mer sömn för en förälder
 - Mindre konflikt kring läggningen
 - En lösning som går att leva med

13

BÖRJA MED DET ENKLASTE

- Rimlig tid för sömn
- Förutsägbar kväll
- Anpassad dagsömn
- Lagom mycket hjälp att somna
- Samma plan några dagar
- Följ upp

Minsta förändring som löser problemet är ofta den bästa.

14

EN FÖRUTSÄGBAR KVÄLLSRUTIN

Kort – lugn – likadan – genomförbar

Exempel:

- Kvällsmål → tandborstning → pyjamas → bok/sång → godnatt
- cirka 20–30 minuter
 - ungefär samma ordning
 - leder mot sängen
 - behöver inte vara perfekt

15

LÄGG NÄR BARNET KAN SOMNA

Barn som inte är sömniga kan inte lära sig att somna.

Om läggningen tar lång tid

Bedtime fading:

- Utgå från när barnet faktiskt brukar somna.
- Lägg när sömnheten är hög.
- När insomningen fungerar bättre – flytta tiden gradvis.
- Behåll ungefärlig uppställningstid.

16

DAGSÖMN

Dagsömn förändras snabbt med åldern.

Fråga:

- Behöver barnet fortfarande sova?
- När på dagen sker sömnen?
- Hur länge?
- Påverkas kvällens insomning?

Ändra dagsömnen bara om den faktiskt verkar bidra till problemet.

17

HUR MYCKET HJÄLP BEHÖVER BARNET ATT SOMNA

1. Vaggas/ammats till sömns?
2. Hålls nära?
3. Förälder bredvid sängen?
4. Mindre fysisk hjälp?
5. Kortare närvaro?
6. Somnar med liten eller ingen hjälp?

18

NÄR
BARNET
VAKNAR
PÅ
NATTEN

Uppvaknanden är normala.

Frågan är vad som händer efteråt:

- Behöver barnet något?
- Hur somnade barnet från början?
- Vad behöver barnet för att somna om?
- Är det ett problem för familjen?

Ändra inte mer än ni behöver.

19

NÄR
FÖRÄLDRARNA
VILL MINSKA
HJÄLPEN

Möjliga vägar:

- Gradvis mindre fysisk hjälp
- Förälder kvar men längre bort
- Korta återbesök
- Bedtime fading
- Tydligare gränser hos äldre barn

En plan som föräldern kan genomföra är bättre än en "perfekt metod" som överges.

20

MÅSTE
BARN FÅ
GRÅTA FÖR
ATT LÄRA
SIG SOMNA?

Nej.

Men:

- Gråt förekommer vid många förändringar.
- Beteendebesökningar kan förbättra sömnen.
- Studier har inte visat försämrad anslutning eller senare emotionell utveckling för de undersökta metoderna.
- Evidensen gäller inte alla metoder, åldrar eller familjer.
- Metoden måste vara acceptabel för föräldrarna.

21

3-ÅRINGEN
"SKA
BARA"...

Två olika problem:

1. "Jag kan inte somna."
2. "Jag vill inte gå och lägga mig."

- Är barnet sömngilt?
- Är rutinen tydlig och kort?
- Handlar det om upprepade önskemål efter godnatt?
- Vad händer när barnet kommer upp?

22

BARNET
SOVER
INTE
ENSAMT I
FAMILJEN

Barnets sömn påverkar:

- Föräldrarnas sömn
- Stress och känslereglering
- Parrelation
- Syskon
- Arbete och vardag
- Förmågan att vara den förälder man vill vara

23

NÄR
SÖMNMEN
INTE GÅR
ATT FIXA
JUST NU

Ibland behöver vi:

- förändra sömnen
- förändra hur nätterna organiseras
- öka återhämtningen
- sänka belastningen
- acceptera det som just nu inte går att ändra

Normalisera utan att bagatellisera.

24

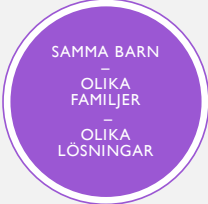


PRAGMATISM
FÖRE
PRESTIGE

- Turas om om det går
- Dela upp natt och morgon
- Ta emot hjälp
- Prioritera sömn framför sådant som kan vänta
- Sänk ambitionsnivån tillfälligt
- Gör det som fungerar för just er

BARN SÖMN ÄR INGEN TÄVLING

25



SAMMA BARN
—
OLIKA FAMILJER
—
OLIKA LÖSNINGAR

Sömn formas av:

- Familjekonstellation
- Bostad och sovrumsmöjligheter
- Arbete och skiftarbete
- Syskon
- Nätverk
- Ekonomi och andra livsvillkor
- Kultur och tradition
- Vad familjen själv värdesätter

Ett råd måste vara möjligt: att genomföra för att vara ett bra råd.

26



VAD ÄR
BIOLOGI
&
VAD ÄR
KULTUR?

Biologi och säkerhet

- Barn behöver sömn
- Dygnsrytm och sömtryck
- Uppvaknanden är normala
- Säker sovmiljö

Normer och preferenser

- Eget rum
- Egen säng
- Somna själv
- Hur snabbt man svarar på gråt
- När på kvällen barnet ska sova

27



SAMSOVNING

1. Är sov situationen säker?
Nationella säkerhetsråd gäller.
2. Vill familjen sova så här?
Det är en preferens- och funktionsfråga.

28

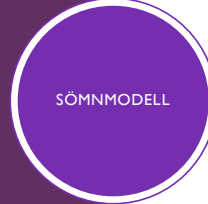


PÅ BVC

"Vår dötamånaders vaknar fyra-fem gånger varje natt och vill amma för att sova om. Vi har fått höra att vi har skapat dåliga vanor. Vad ska vi göra?"

1. Är det normalt?
2. Finns medicinska/säkerhetsmässiga problem?
3. Vad är problemet?
4. Vad vill familjen förändra?
5. Vad provar vi?
6. När följer vi upp?

29



SÖMNMODELL

NORMALISERA

↓

KARTLÄGG

↓

UTESLUT RISK/SOMATIK

↓

DEFINIERA FAMILJENS MÅL

↓

VÄLJ MINSTA RIMLIGA FÖRÄNDRING

↓

FÖLJ UPP

30



5
SAKER ATT
TA MED SIG

- Stor variation i barns sömn är normalt.
- Normal sömn kan ändå vara mycket belastande för familjen.
- Kartlägg innan du ger råd.
- Det finns flera vägar till fungerande sömn.
- Anpassa hjälpen efter barnet och hela familjen.

31



TACK!

Kristoffer: www.somnologi.se
Liv: www.sthlmkbt.se

32