



# SÖMN

## Fördelar med bra sömnvanor

Sömn är viktigt för alla, särskilt för växande barn och unga. Tillväxthormon utsöndras under sömn så sömnen är viktig för en normal tillväxt. Ett utvilat barn blir mer uppmärksam, koncentrerat och lugnt och klarar därmed bättre att koncentrera sig, lösa problem och lära sig i skolan. Barnet mår och presterar allmänt bättre. Förmågan att hantera sitt humör och reglera sina känslor blir bättre. Stresståligheten ökar. Förutsättningarna att må bra och vara glad ökar.

Att sova tillräckligt underlättar kroppens reglering av vissa ämnen i kroppen, reglering av hunger och mättnadskänsla, är positivt för immunförsvaret och ger motståndskraft mot vissa sjukdomar. Sömnen ger återhämtning för kroppen och hjärnan. Barns hjärnor utvecklas mycket vilket gör vilan än mer viktig och sömnbehovet större än hos vuxna.

## Hur mycket ska mitt barn sova?

Sömnbehovet kan ha individuella variationer. För barn i förskoleåldern rekommenderas tolv till tretton timmar per natt. Från sex till tolv år är behovet tio till elva timmar per natt och från tolv år och uppåt åtta till tio timmar per natt. Vissa kan ha ett större sömnbehov under puberteten. Utveckling och växande kräver mycket återhämtning. Ditt barn/tonåring kan behöva ditt stöd för att få tillräckligt med sömn.

## Tips för bättre sömn och sömnvanor

- Var utomhus en stund varje dag i dagsljus.
- Var fysiskt aktiv under dagen.
- Undvik för stora måltider för nära in på läggdags.
- Undvik uppiggande drycker såsom kaffe, cola och energidrycker.
- Försök ha en bestämd kvällsrutin.
- Låt ögonen vila från skärmljus någon timma före läggdags.
- Sängen ska vara en plats som associeras med sömn – en sovplats och inget annat.
- Rummet bör vara svalt, dunkelt och tyst.
- Lägg telefonen i ett annat rum än sovrummet, den blir annars lätt en undermedveten stressfaktor.
- Ha så regelbundna vanor som möjligt.

### Vill du veta mer eller få hjälp?

Elever som upplever problem med sömnen kan vända sig till skolsköterskan.

Läs mer på [www.unglivsstil.se](http://www.unglivsstil.se)

Läs om barns sömn i olika åldrar på [www.1177.se](http://www.1177.se).

Läs om sömn och sömnbesvär för tonåringar på [www.umo.se](http://www.umo.se)