

## Föräldratips för bättre sömn hos barn

Många barn med adhd har sömnsvårigheter. Jämfört med andra barn har de svårare att komma ner i varv och att somna på kvällen. De sover också oroligare och färre timmar per natt och har svårare att komma upp på morgonen. Sömnproblemen gör också att de grundläggande adhd-symtomen ökar, med inlärningssvårigheter och eventuellt beteendeproblem som följd.

### Här är några förslag på vad du kan göra för att hjälpa ditt barn att sova bättre:

#### 1. **Rutiner kring läggdags**

Att ha rutiner kring sänggåendet hjälper ditt barn att ställa in sig på sömn. En återkommande kvällsprocedur signalerar till kroppen att det är dags att sova. Det är bra att ha enkla rutiner, så barnet kan lära sig att följa rutinerna så självständigt som möjligt. Skriv gärna ner kvällsritualen och placera den på en lämplig plats.

#### 2. **Skapa en bra sovmiljö**

Ordna en sovrumsmiljö som passar just ditt barn. Det är individuellt vad som har en lugnande inverkan. De flesta sover dock bäst i ett mörkt, svalt och tyst rum med en bra säng. Vissa barn kan bli hjälpta av till exempel en extra filt, öronproppar eller musik i bakgrunden. Det kan vara bra att före läggdags plocka undan leksaker/prylar som kan pocka på uppmärksamheten. Stäng av eventuell mobiltelefon, surfplatta och dator.

#### 3. **Dämpa belysningen på kvällen**

Ljus aktiverar hjärnan och håller oss vakna. TV och dataspel håller aktivitetsnivån uppe eftersom de är stimulerande, samtidigt som ljuset från skärmarna signalerar till hjärnan att den ska vara vaken. Förbered för sömn genom att se till att belysningen är nedsläckt och mysig 1-2 timmar före sänggående.

#### 4. **Nervavvning**

Undvik högstimulerande aktiviteter just före läggdags. För mycket lek och spännande aktiviteter (intensiv lek, dataspel etcetera) nära inpå sänggåendet gör att barnet blir uppvarvat. Se den sista timmen före läggdags som en förberedelse för natten. Det syftar bland annat till att sänka kroppstemperaturen som blir förhöjd vid intensiv lek eller annan aktivitet.

#### 5. **Sovrummet ska vara en problemfri zon**

Att sova ska inte vara förknippat med negativa upplevelser. Använd inte sänggående som bestraffning när barnet har misskött sig. Gör läxorna i ett annat rum om det går, så att sovrumsrummet inte förknippas med läxbekymmer.

#### 6. **Etablera fasta tider för sömnen**

Det är bra om barnet stiger upp och går till sängs vid samma klockslag hela veckan. Undvik stora förändringar av sovtider under helger och ledigheter.

7. **Etablera fasta dagsrutiner**

Regelbundna måltider och aktiviteter under dagen bidrar till en mer stabil dygnsrytm. Se till att ditt barn äter frukost, då får hjärnan en signal om att det är dags att vakna ordentligt. Stimulerande aktiviteter under dagen är viktiga för nattsömnen.

8. **Fånga ljuset**

Se till att barnet får så mycket ljus som möjligt under dagarna. Om det är möjligt, fånga morgonljuset på vintern genom att promenera till skolan och försök att vara utomhus på helgerna. Detta bidrar till att underhålla en regelbunden dygnsrytm.

9. **Motion**

Motion sänker stresshormonet kortisol i kroppen, vilket har en positiv inverkan på nattsömnen. Uppmuntra ditt barn att röra på sig på dagarna: idrotta, dansa, springa, hoppa hopprep etcetera.

10. **Tyngdtäcke**

Man finner alltmer stöd för användande av så kallade tyngdtäcken, det vill säga tunga täcken som används vid sömnsvårigheter. Täcket tyngd gör att man känner sig lugnare och blir mer rofylld.

11. **Medicinering**

Överväg medicinering mot sömnproblemen endast i nära samråd med läkare och om ditt barn har stora problem som inte går över trots andra insatser. På grund av den (enligt vissa studier) bristande produktionen av sömnhormonet melatonin hos personer med adhd kan sömnen fungera bättre med ett preparat innehållande melatonin. Ibland kan man behöva justera adhd-medicineringen.

*Tipsbladet bygger på litteratur, forskning och erfarenheter av vad som fungerar för barn med adhd/add.*