





# För vem och varför?

- För alla som arbetar med barnhälsovård och/eller familjecentrerat
- För att informera om och fånga upp sådant som är viktigt i er arbetsvardag
- Högt och lågt – metoder, rutiner och riktlinjer, möten på BVC, visioner och mål
- Ersätter inte nyhetsbrevet som är vår huvudsakliga kanal för aktuell information



# Deltagare och utvärdering BHV- forum



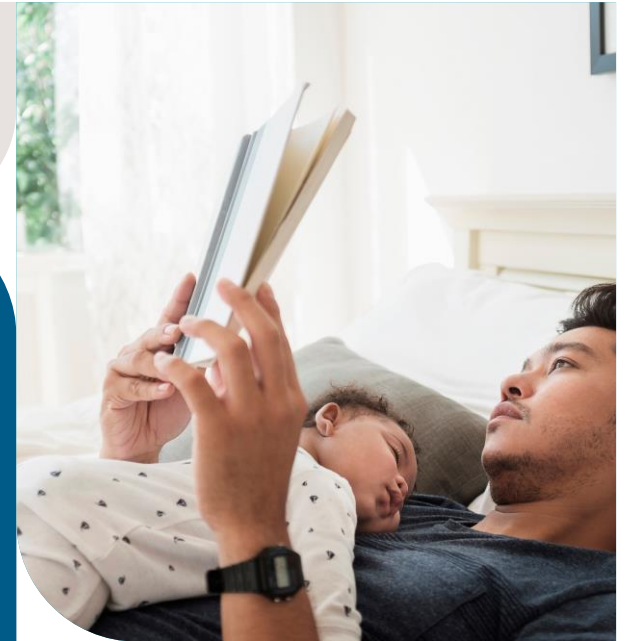
BHV-forum 2026-01-19  
Central barnhälsovård  
**Sömn och  
föräldraskapsstöd**

**Lotta Wahlberg**

verksamhetsutvecklare/barnsjuksköterska

**Monica Lidbeck**

psykolog



# Barnhälsovårdens uppdrag

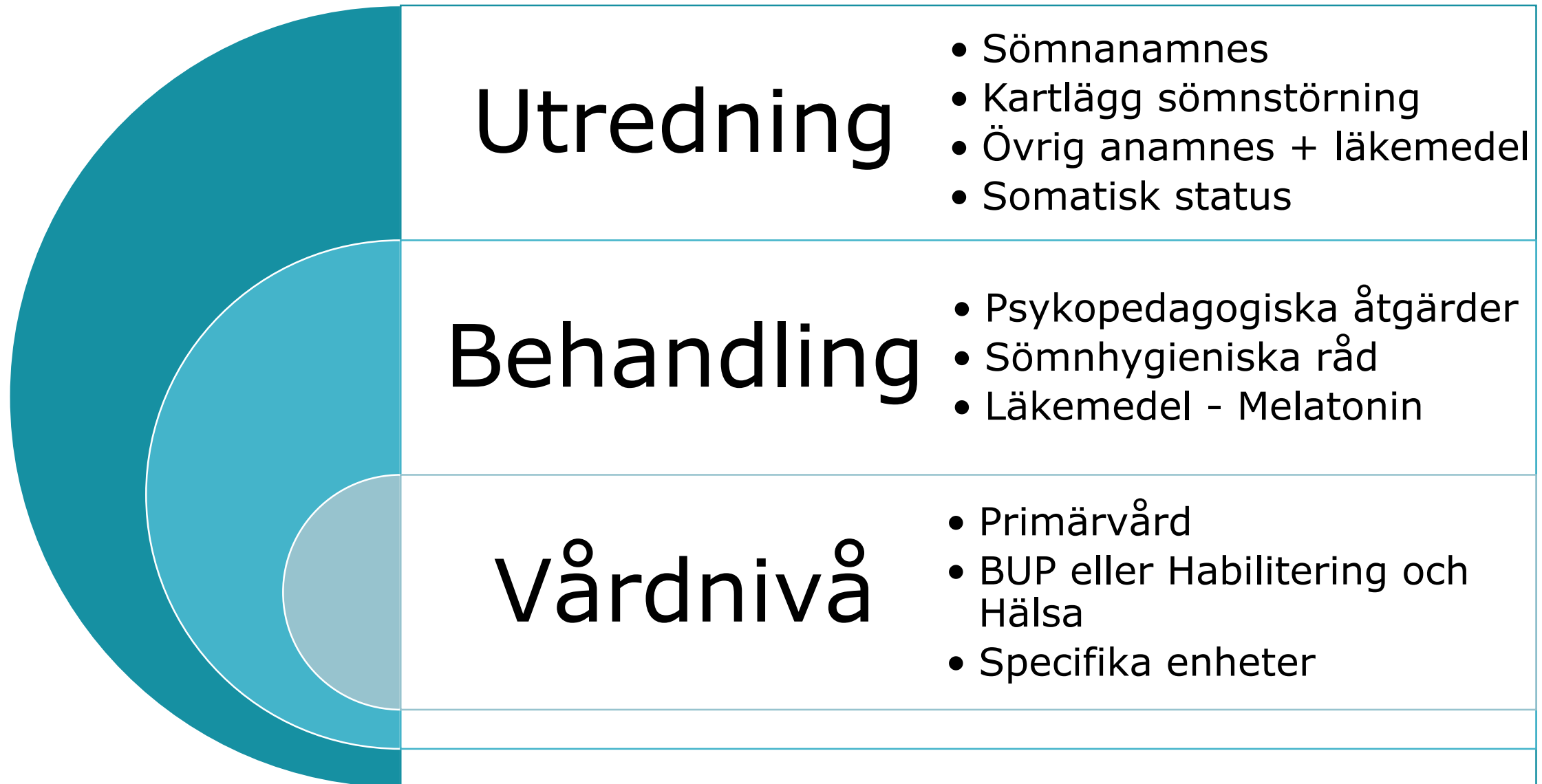
För alla	För alla vid behov	
<p>Främja utvecklingen av en god sömn och förebygg sömnsvårigheter hos barn genom samtal, information och vägledning utifrån varje enskilt barn och familjs behov.</p> <p>Förmedla kunskap om:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• sömn och sömnhygien</li> <li>• sömnen och dess betydelse</li> <li>• barn och vuxnas sömn</li> <li>• sömnbehov i olika åldrar</li> <li>• att främja god sömn och förebygga sömnproblem.</li> </ul> <p>Följ upp vid kommande besök.</p>	<p>När barnets sömn blir ett problem erbjuds ett utökat stöd</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ta del av föräldrarnas erfarenheter och vad de hittills gjort.</li> <li>• Ta en noggrann anamnes.</li> <li>• Ev. läkarbedömning för att utesluta somatiska orsaker.</li> <li>• Vägledning och insatser utifrån aktuellt problem relaterat till barnets sömn, barnets ålder och utveckling samt förhållningssätt och önskemål hos föräldrarna.</li> <li>• Konsultation med BHV-team/psykolog för BHV</li> </ul> <p>Ha uppföljande kontakt.</p>	<p>Då barn och föräldrar har kvarstående eller ökande problem är ytterligare insatser aktuella utifrån anamnes och problemställning</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• remiss till barnläkare för vidare undersökning och åtgärd</li> <li>• remiss till specialistenhet</li> <li>• kontakt/remiss till vårdcentral r t föräldrars hälsa</li> <li>• kontakt med socialtjänst vid behov av stödinsatser</li> <li>• samverkan med annan aktuell vårdgivare</li> </ul> <p>Ha uppföljande kontakt.</p>

# Somatiska orsaker till sömnproblem

- tillfällig infektion, till exempel förkylning
- irriterat och ömt tandkött när mjölktänderna börjar växa
- förstorade halsmandlar
- springmask
- eksem eller allergi mot någon mat
- gnisslar tänder
- sängvätning
- växtvärk



## Regional medicinsk riktlinje Läkemedel – Insomni





7 VIKTIGA  
UTVECKLINGS-  
SPRÅNG  
FÖRSTA ÅRET

Illustration: Madelen Lindgren © Rulla vagn

## UTVECKLING

# Gnällig bebis som sover dåligt? Utvecklingsprången första året du vill ha koll på!

Barnets första år är en berg-och-dalbana. Just när du har fått koll på en fas börjar nästa (oftast följt av en gnällig bebis som sover dåligt). Här får du koll på din bebis utvecklingsprång

# Want a Deeper Sleeper?

@ontrackbaby

[JMIR Pediatrics and Parenting - Evidence-Based Behavioral Strategies in Smartphone Apps for Children's Sleep: Content Analysis](#)

rullavagn.nu

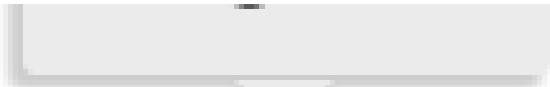
## Perfekt tajmade sovstunder och bättre sömn för din bebis

BabyNaps är appen för trötta föräldrar som längtar efter bättre sömn. Varje dag får du förslag på sovtider för din bebis i ett sömnschema. När du hittar rutinen sover din bebis lagom mycket på dagen – och gott på natten.



Vad tänker ni om det här?





stora förväntningar från föräldrar att barn tidigt skall sova hela natten Verkar bli ett större och större bekymmer

**orimliga förväntningar**

Föräldrarnas förväntningar på sömnen

orimliga krav Orimliga förväntningar

Orimliga krav Förväntningar **Föräldrastress** oro olika behov för stora krav

Stressade föräldrar Prestationsångest **Föräldraoro** Oroande

förväntningar att barn skall sova föräldrars förväntningar

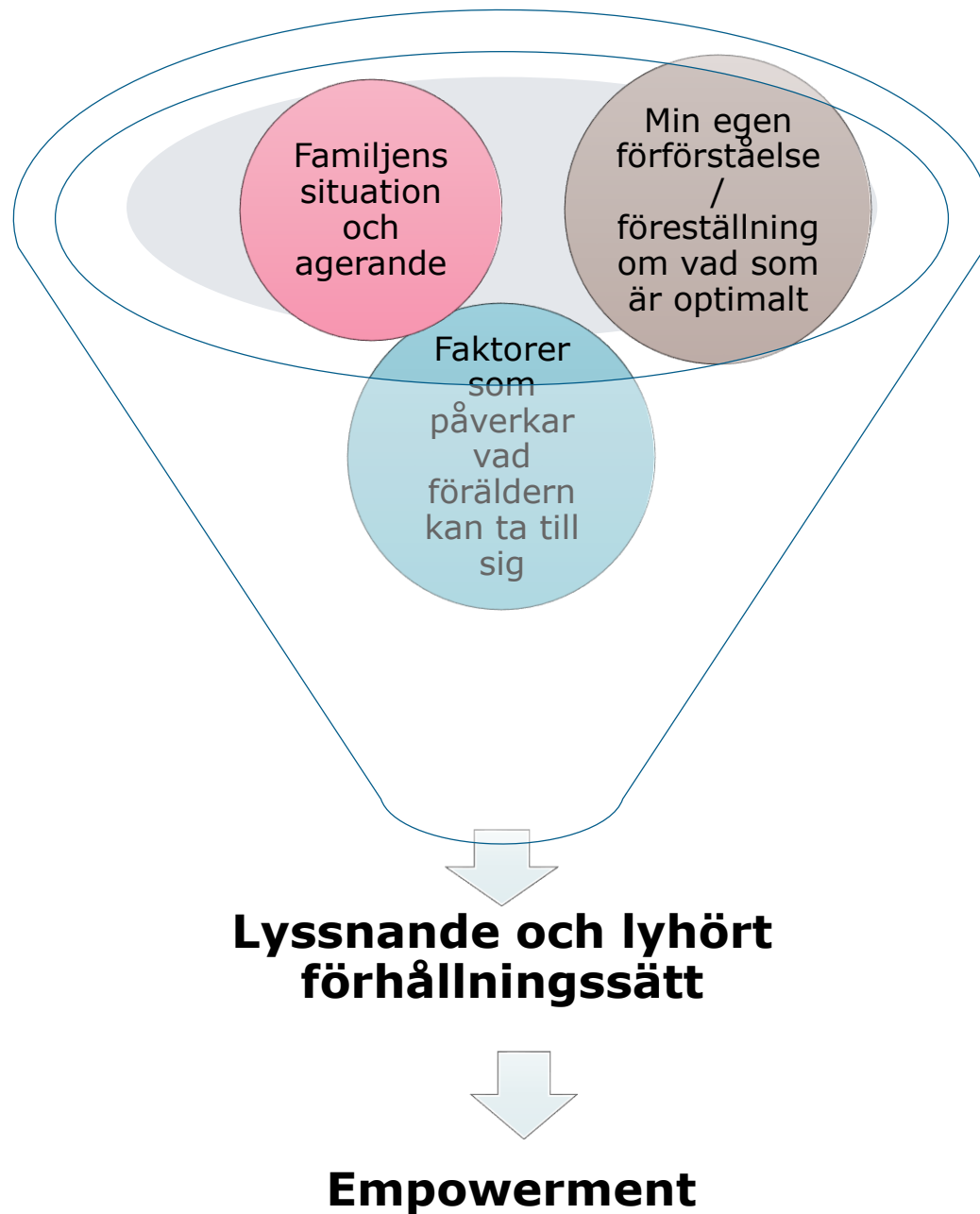
orimlig förväntan

**det finns mycket åsikter om barn och sömn**

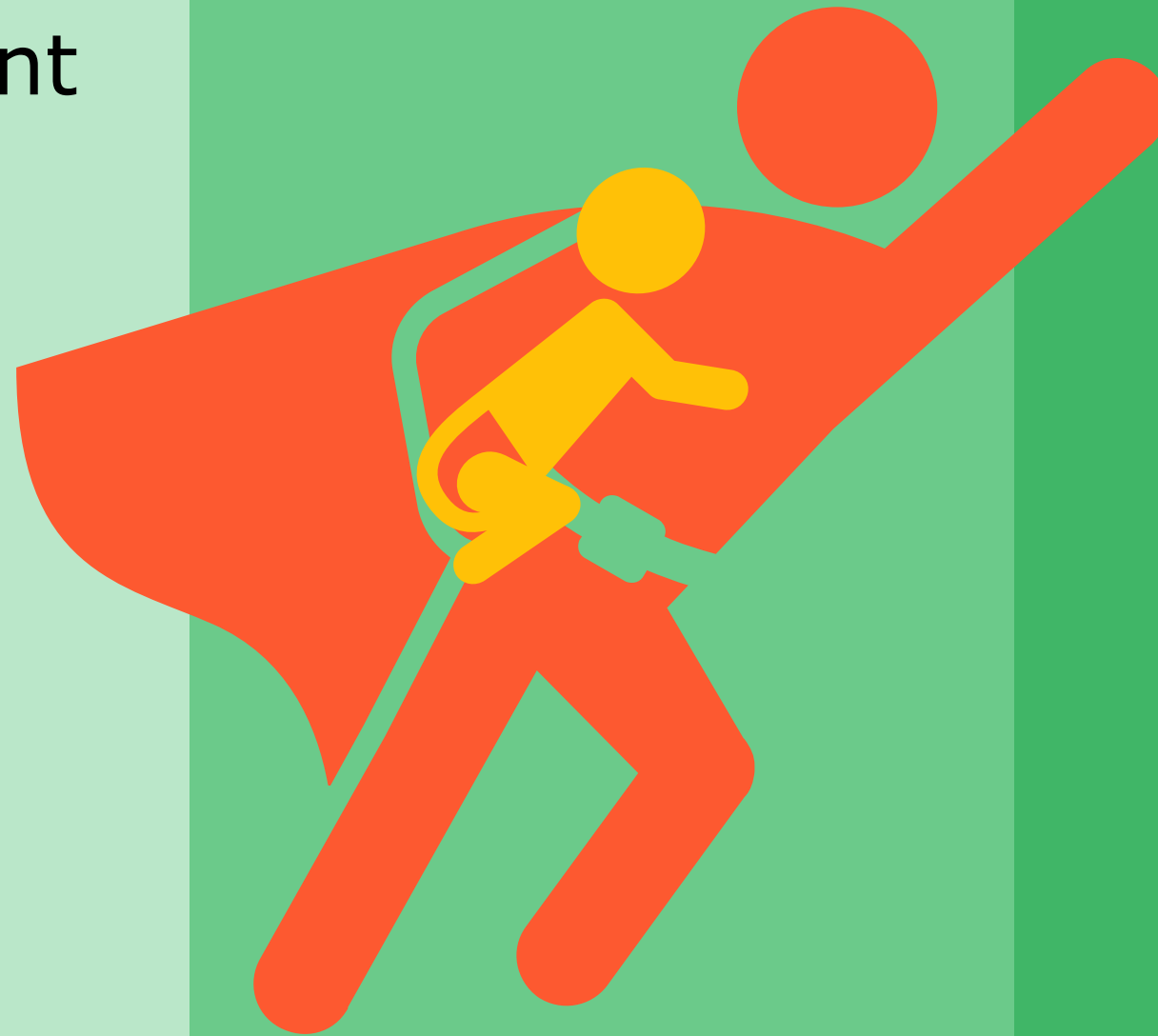
# Material om sömn för BVC

- [Rikshandboken Främja god sömn och avhjälpa sömnproblem](#)
- [Regional medicinsk riktlinje Läkemedel – Insomni](#)
- [1177 Barn och sömn](#)
- [BVCpodden 4: Bebisar och sömn](#)
- [BVCpodden 5: Förskolebarn och sömn](#)
- [BVCpodden 69: Barn och sömn \(del 1 av 2\): Det här säger forskningen](#)
- [BVCpodden 70: Barn och sömn \(del 2 av 2\): Behöver man sömnmetoder?](#)

# Generellt vid föräldrastöd i barnhälsovården



Empowerment



Psykoedukation

# Vad kan föräldrastöd bidra med?

- Ökad förståelse för barnet
- Stöd att se egen reaktion som förälder
- Hitta strategier för att hantera barns utveckling och behov



# Vems är problemet??

- Lyssna till föräldrarnas beskrivning av bekymren, efterhör strategier (före råd 😊) och uppmärksamma deras tillförsikt/uppgivenhet
- Lyssna på dig själv
- **Hur lika/olika ser ni på läget?**

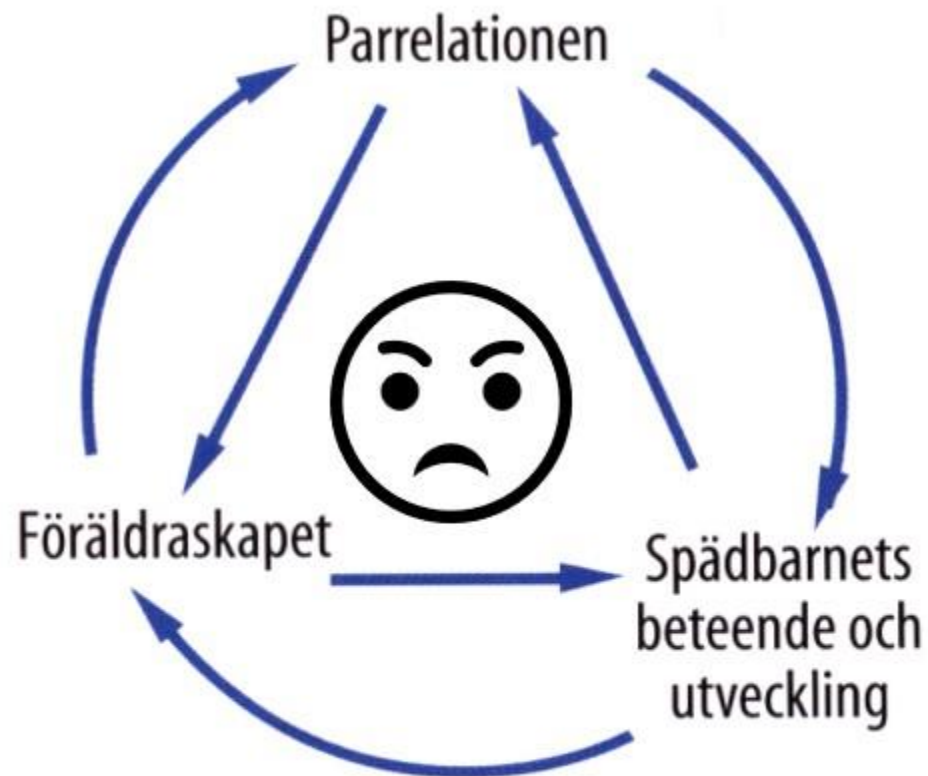
	BHV-personal	
Förälder	+ +	+ -
	- +	- -



# Familjen som system

Föräldrastress  
(läs mer [RHB](#))

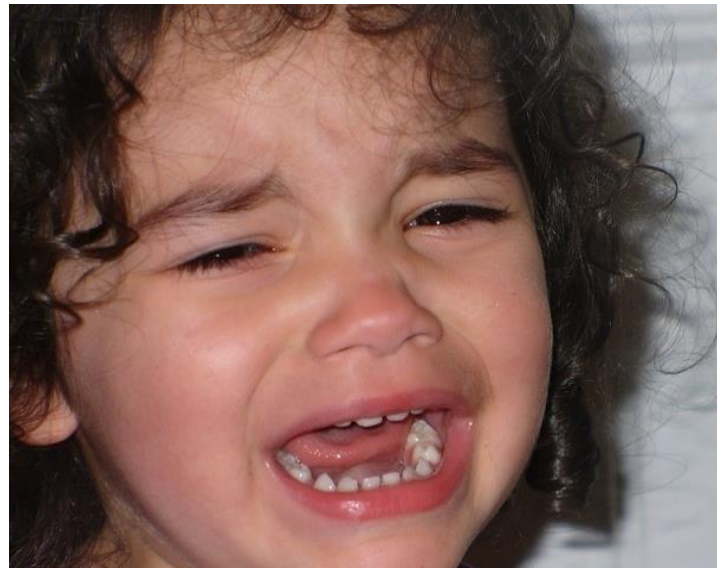
Coparenting –  
Kvalitet på samarbete



[Belsky, 1981](#)

# Barns behov - reglering

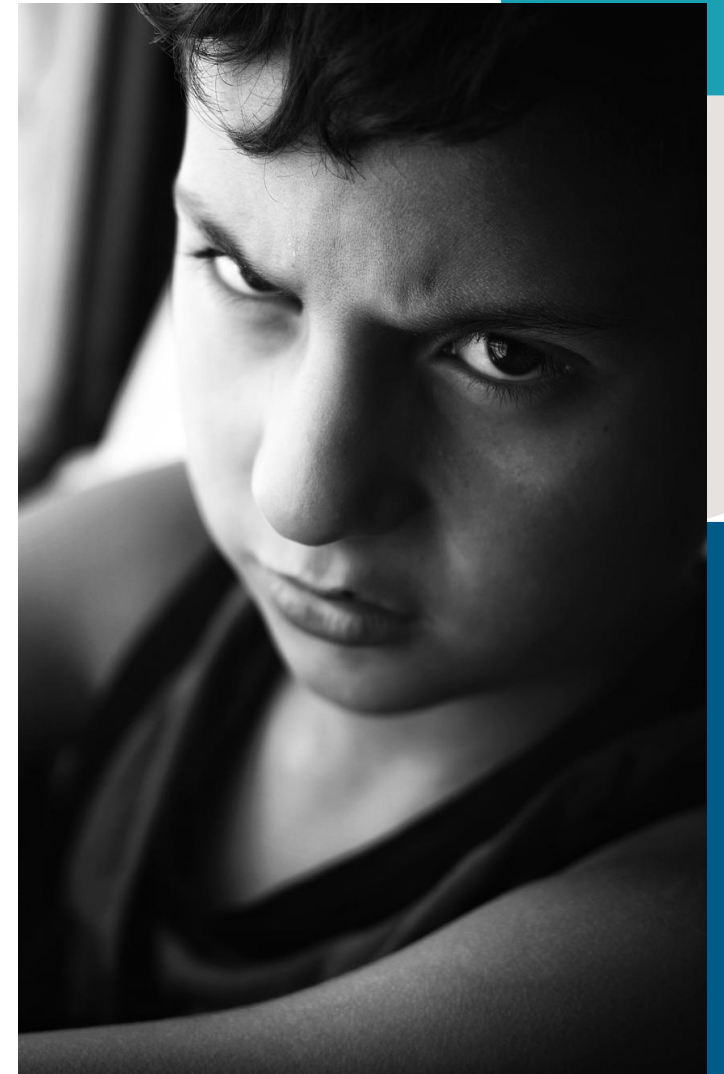
- Det lilla barnet behöver hjälp till reglering - gäller sömn men även att hantera känslor och lära sig att lugna sig själv
- Handlar om att förstå och tolka barnets signaler och behov när det gäller sömn, närhet och trygghet.
- Olika uttryckssätt vid olika åldrar/ temperament



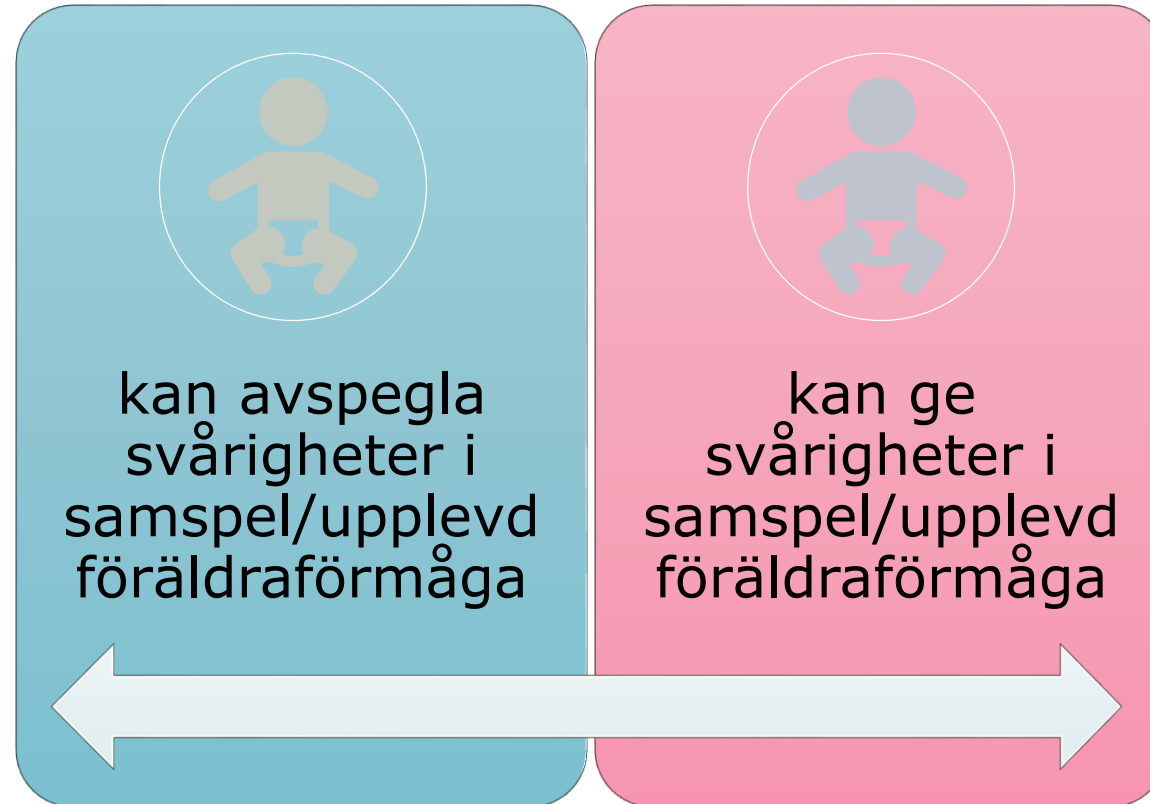
# Barnets temperament

HUR beskriver föräldrarna sitt barns temperament och reaktioner i olika situationer?

- aktivitetsnivå
- positiv alt. negativ emotionalitet
- nyfikenhet alt. undvikande/ängslighet
- känslighet t.ex. reaktion på förändring, sensorisk stimulans
- förutsägbarhet hur barnet reagerar i olika situationer
- tröstbarhet, förälderns hanterbarhet



# Regleringssvårigheter



För exempel se [Cook et al 2019](#)



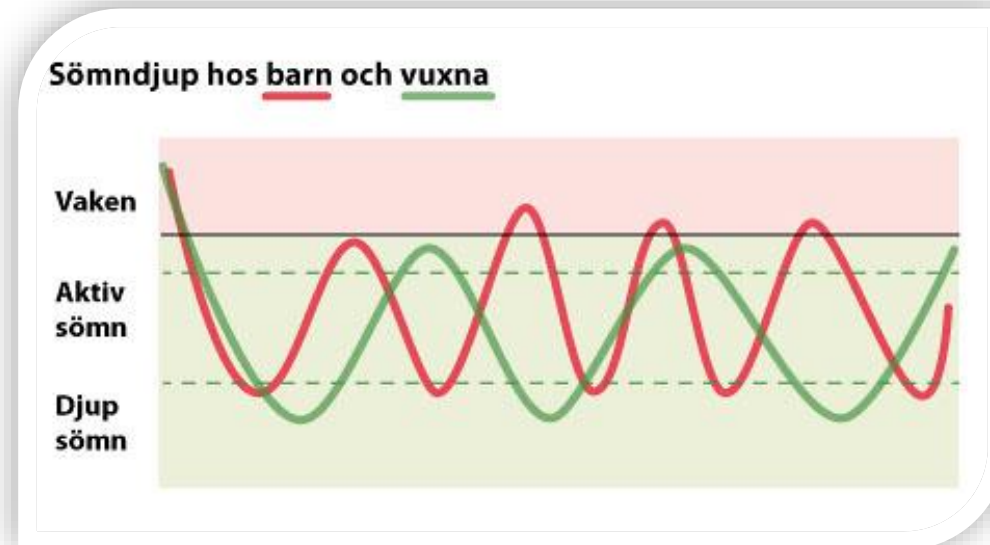
# Sömnbriist hos föräldrar

- Konsekvenser av långvarig stress; stressreaktioner, psykosomatiska symtom
- Trigga egen sårbarhet (temperament, anknytningserfarenhet)
- Trigga impulsivitet/aggressivitet



# Det lilla barnets sömn

- Oregelbunden sömn- och måltidsrytm
- Skrikighet under de första levnadsåren
- Problem att somna in på kvällen och somna om på natten
- Vaknar flera gånger under natten



# Sömnens betydelse för hjärnan o kroppen

Sömnen ger kroppslig och psykisk vila. Är ett isolerat utrymme – ingen ny information tillkommer under tiden annat processas.

- Kognitiv hälsa, hjärnans återhämtning
- Emotionell hälsa
- Immunsystemet återhämtar sig
- Tillväxthormon utsöndras
- Minne, koncentration och inläring



# Sömnhygien

- skapa regelbundna tider vid läggdags och uppstigning
- lugn och ro minst en timme innan sängdags
- tydliga signaler för när det är dags att sova
- ta bort skärmar i god tid före sänggåendet.
- välkänt, lugnt, tyst och inte för varmt sovrum
- sovmiljön får inte vara associerad med negativa upplevelser
- mörkt (eventuellt nattlampa) och skärmfritt sovrum
- bekväm säng anpassad till barnets ålder
- uppmuntra att barnet vänjer sig vid att somna själv.

# Det lilla barnets sömn

Introducera nattningsrutin (vara bekant)

Lägg barnet att sova på samma ställe som det sedan vaknar på

Lägg barnet mätt, belåtet, trött MEN vaken

Försök hjälpa barnet att skilja på mat och sömn

Introducera ett trygghetsföremål, exempelvis snuttefilt eller gosedjur

Introducera regelbundna läggtider och regelbundna vardagliga rutiner

Något om rutiner kvällsmänniska eller inte



# Tema att utgå från vid samtal om barns sömn



- Barns sömn
- Sömn och hunger
- Barnets utveckling och hälsa
- Föräldrars förhållningssätt
- Sovvanor och sömnrutiner
- Sovplats och sovmiljö
- Dagsömn

# Vad gör vi när det är svårare sömnproblem?

## Kartlägg ihop med föräldrar



- Efterfråga aktuellt läge (debut, inverkan på barn/förälder, heriditet, social situation och stöd)
- Barnets beteende och mående under dagen (trötthet, irritabilitet, hyperaktivitet)
- Efterfråga familjens rutiner för sänggående och föräldrars strategier (vad försvårar/hjälper)
- Anamnes (+barnets utveckling), undersökning vb
- Familjens vardagsliv och mående i övrigt (förändringar/händelse som påverkat familjen,, vistelse förskola inkl. sömn/vila, utevistelse, stimulans, skärmtid, föräldrars mående)

Sömnsvårigheter - Rikshandboken i barnhälsovård

När barnets sömn blir ett problem är det viktigt att erbjuda ett utökat stöd på följande sätt:

- Ta del av föräldrarnas erfarenheter och vad de hittills gjort för att hantera problemet.
- Ta en noggrann anamnes.
- En läkarbedömning kan vara aktuell för att utesluta somatiska orsaker, liksom samverkan med annan vårdgivare.
- Vägledning och insatser utifrån aktuellt problem relaterat till barnets sömn, barnets ålder och utveckling samt förhållningssätt och önskemål hos föräldrarna.
- Konsultation med BHV-team/psykolog för BHV, Specialist-BVC där sådan finns.

Då barn och föräldrar har kvarstående eller ökande problem är ytterligare insatser aktuella utifrån anamnes och problemställning. Dessa kan vara:

- remiss till barnläkare för vidare undersökning och åtgärd
- remiss till specialistenhet/mottagning för barn med sömnproblem, där sådan finns
- kontakt/remiss till vårdcentral med anledning av föräldrars hälsa
- kontakt med socialtjänst vid behov av ytterligare stödinsatser
- samverkan med annan aktuell vårdgivare/insats för barn och familj
- uppföljande kontakt.

# Sömnstörning hos små barn 0-2 år

## **Förekomst 6-18 mån:**

- 16 procent svårt att somna på kvällen
- 30 % vaknade ofta och skrek på nätterna
- 5 % hade extremt svåra problem

(Thunström, 2002; Läkemedelsverket, 2022)

## **Effektiv behandling av sömnproblem hos spädbarn 0-2 år:**

- Kombination av ett utbildningstillfälle med KBT-inriktad gruppinsats samt 4 telefonsamtal under 3 veckor
- Interventioner som involverade kontrollerad gråt (camping out), skriftligt informationsmaterial och uppföljande sessioner
- Positiva effekter av konsekvent sömnrutin (bad, massage, tysta aktiviteter och släckt ljus innan barnet läggs till sängs)

## **Svår sömnstörning definition fr 6 mån:**

Barnet har fördröjd insomning, vara vaket minst 2-3 gånger per natt i minst 10-15 minuter varje gång under minst fem nätter i veckan m besvär B+Fö

# Svår sömnstörning hos små barn

**Interventionsstudie under 1 mån. tid:** 6-12 mån barn (N=27), mycket svåra sömnproblem: uppvaknade och skrik M= 6 gånger per natt.

Resultat: M= 1.8 uppvaknade per natt.

Resultat bestod i uppföljningsstudier 5 år efter behandling.

- information om barns sömn
- hjälp finna nattningsritual, skilja på matdags och sovdags
- föräldrarna lärt sig "kontrollerad tröstning"
- barnet uppmuntrades att vila på dagen
- regelbundna matvanor och lekstunder med engagerad förälder

Stöd: Sömndagbok att diskutera på BVC, erbjöds telefonsamtal med psykolog 2 ggr/v, uppmuntrades att ta hand om sig själva för att orka.

Exempel BHV-interventionsstudie, (bekräftad av BHV's State of the art 2019)

# Vanliga sömnproblem i förskoleåldern

- Problem ofta förknippade med både insomning och täta uppvaknande
- Separationsångest eller känner sig rädda när de ska sova
- Sömnvägran, 5-10 procent av alla förskolebarn vill inte gå och lägga sig.
- Snarkningar och andningsuppehåll 1-3%
- Sömngångare 20%, vanligast vid 5-8 år
- Nattskräck 5%, kan debutera vid 8-9 månader



# Skillnader mellan nattskräck/sömngång och mardröm

	Nattskräck/sömngång	Mardröm
Tidpunkt	första 1/3 av nattsömn	senare
Sömnstadium	djupsömn	REM
Beteende	dramatiskt	tröstbehov
Medvetande	omedveten/omtöcknad	klart efter
Minne	nej/partiellt	ja
Hereditet	ofta	nej

Läs mer om nattskräck, mardrömmar och att gå i sömnen  
[Sömnbesvär hos barn - 1177](#)

# Betydelsen av det ni gör!

Hjälper föräldrarna  
att se barnet

Följer upp över tid

Inkluderar barnets  
föräldrar i  
kartläggning och  
föräldraskapsstöd

Uppmuntrar till att  
aktivera  
nätverk/stöd

Påminner om vikten  
av att föräldrar tar  
hand om sig,  
sin coparenting och  
relation

Initierar annan  
utredning och insats  
när det behövs

# Deltagare och utvärdering BHV- forum



# Tack för idag!

## Nästa BHV-forum

Dokumentation i journal för  
överföring till BHVQ  
3 februari 2026 kl. 14.00-16.00

Mejla gärna frågor till [@Susann](#)  
["Suss" Olsson Kristiansson](#)

