



**SÖMNFÖRFRÅGAN TILL FÖRÄLDRAR MED SPÄDBARN (under 12 mån.)**

*Ringa in det lämpligaste alternativet i de alternativa frågorna och komplettera vid behov.*

**I. BAKGRUNDSINFORMATION OM BABYN OCH FAMILJEN**

Babyns namn: \_\_\_\_\_

Födelseid: \_\_\_\_\_

Föräldrar: \_\_\_\_\_

Telefonnummer: \_\_\_\_\_

Adress: \_\_\_\_\_

Andra familjemedlemmar: \_\_\_\_\_

**II. LÄGGDAGSRUTINER FÖR BABYN**

*Fyll i blanketten för sömnuppföljning i bilagan.*

Hurdan är babyns sovmiljö? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Vid vilken tid somnar babyn in till nattsömn? \_\_\_\_\_

Är tiden för läggdags regelbunden varje veckodag? Ja/Nej

Hur länge tar det att somna in? a) under 15 min. b) 15-30 min. c) 30-60 min. d) över 1 h

Hur somnar barnet? a) självständigt, b) med sömnleksak, c) med napp, d) vid bröstet, e) med nappflaska, f) förälders närvaro nödvändig, g) annat, vad? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Var sover babyn efter att ha somnat? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Hur många timmar varar babyns nattsömn? \_\_\_\_\_

Hur många gånger vaknar babyn på natten? \_\_\_\_\_

Hur länge är babyn vaken mitt under nattsömnen? \_\_\_\_\_

Vem går till babyn när den vaknar? \_\_\_\_\_

Kräver babyn hjälp av förälder/föräldrarna för att somna på nytt? (exv. att matas) a) nej, b) ja, vad? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Ammas babyn på natten? Ja/Nej Om den ammas så hur många gånger? \_\_\_\_\_

**III. FAMILJENS DYGNSTRYTM**

Är babyns dygnsrytm regelbunden? Ja / Nej

Hur många gånger äter babyn om dagen? \_\_\_\_\_

Vid hur många måltider äter babyn fast föda och hur mycket? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Vid hur många måltider ammas barnet? \_\_\_\_\_

Hur många gånger dagsömn sover babyn? \_\_\_\_\_

Hur snabbt somnar barnet in till dagsömn? a) under 15 min. b) 15-30 min. c) 30-60 min. d) över 1 h

Hur somnar barnet in till dagsömn? a) för sig själv, b) med sömnleksak c) med napp d) vid bröstet, e) med nappflaska, f) förälders närvaro nödvändig, g) annat, vad? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



### **BLANKETT FÖR SÖMNUPPFÖLJNING**

Denna blankett för sömnuppföljning hjälper er att följa med nattsömnen för ert barn och ert eget beteende under natten. **Anteckna i minnet uppgifterna för varje natt, så är det lättare att följa med dem.**

Skriv upp:

- tiden för läggdags
- tiden för att stiga upp
- notera klockslaget/tiderna när sömnen avbryts under natten
- av vilken anledning avbryts sömnen (om man vet det, exv. hunger, mardröm, nappen tappas, smärta, hur länge det tog innan ni gick till barnet?
- vem gick till barnet?
- vad fick barnet att lugna sig (tass, famnen, nappen, dricka)
- hur länge i vaket tillstånd?

**Tack för era svar!**