

Anamnesstöd Sömn Barnhälsovården



Frågor angående sömnen

När, hur länge och var sover barnet på dagen? (För mkt eller för lite?)

Rutiner då barnet ska sova på dagen?

Var sover barnet på natten?

Vilken tid läggs barnet på kvällen och vaknar på morgonen?

Rutiner vid läggdags?

Hur gör föräldrarna när de lägger barnet?

Hur ofta och hur länge är barnet vaket på natten?

När vaknar barnet på nätterna och vad gör det när det vaknar?

Vad gör föräldrarna för att barnet ska somna om på natten?

Napp?

Nattmat/amning? Hur ofta, när och var?

Vad och när äter barnet under dagen? Äter barnet ordentligt på dagarna?

Övrig kartläggning

Hur fungerar vardagen i övrigt för barnet?

Hur mår barnet?

Är barnet trött på dagen?

Finns det misstanke om medicinsk bakomliggande orsak?

Andra regleringssvårigheter? Utvecklingsaspekter? Lek och umgänge?

Utevistelse?

Aktiviteter under dagen?

Barnomsorg och vila/sömn där?

Händelser i familjen och för barnet som kan påverka barnets sömn?

Hur mår föräldrarna? Orkar de med föräldraskapet?

Hur mår föräldrarnas parrelation? (Konflikter? Kommunikation?)

Socialt (Avlastning? Social utsatthet? Övrig stress i familjen?)

Har föräldrarna sökt hjälp, var, hur?

Vad har föräldrarna tidigare provat?

Vad känns bra och riktigt för föräldrarna att göra? Är föräldrarna överens om det?

Vad vi kan göra inom barnhälsovården

Arbeta främjande och förebyggande genom att förmedla kunskap om barns sömn och sömnhygien samt ge råd om goda sömnrutiner.

Komplettera gärna anamnes genom att be föräldrarna fylla i sömndagbok och eventuellt matdagbok.

Överväg extra läkarundersökning för att utesluta somatiska orsaker till dålig sömn.

Erbjud utökat föräldrastöd vid behov.

Samverka eller remittera vidare om större behov än vad som kan tillgodoses inom barnhälsovården.

Centrala BHV-teamet
Region Kronoberg
351 88 Växjö

www.regionkronoberg.se