

Tips kring sömn

En majoritet av barn med diagnos inom autismspektrum har sömnproblem och det drabbar ofta familjen mycket hårt. Det handlar oftast om svårigheter att somna, men också om uppvakning på natten. Det finns ett samband mellan sömnstörningar och försämrad inlärningsförmåga, beteendeproblem, irriterbart humör, nedslagenhet, överaktivitet och svårigheter med socialt samspel. I de flesta fall finns det metoder för att komma till rätta med svårigheterna.

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 kvällsprocedure 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. Rita gärna bilder på kvällsritualen och placera dem i rätt ordning på en lämplig plats.

2. 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

3. Skapa en bra miljö

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 t.ex. 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.

4. Sängen ska man sova i

Undvik därför att barnet befinner sig i sängen när det är vaket.

5. 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.

6. Nedvarvning

Undvik högstimulerande aktiviteter just före läggdags. För mycket lek och spännande aktiviteter (intensiv lek, dataspel etc.) nära in på 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.

7. Somna själv

Om barnet inte kan somna utan att mamma eller pappa ligger bredvid eller alltid somnar i soffan, kan man behöva lägga upp en individuell plan för hur man ska lära barnet att somna själv i egen säng. Om barnet inte kan somna på egen hand på kvällen är sannolikheten stor att det inte heller kan somna om när det vaknar till på natten.

8. Etablera fasta dagsrutiner

Regelbundna måltider och aktiviteter under dagen bidrar till en mer stabil dygnsrytm. Försök 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 att få bra nattsömn.

9. 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.

10. Motion

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

11. Tyngdtäcke

Man finner alltmer stöd för att användande av så kallade tyngdtäcken, d.v.s. tunga täcken, kan göra att sömnkvaliten bli bättre. Täcket tyngd gör att vissa barn känner sig lugnare och blir mer rofyllda. Barn, tonåringar och vuxna med autism och sömnproblem har möjlighet att få ett tyngdtäcke förskrivet av en arbetsterapeut.

12. 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.