



## Sammanfattning

Vår dygnsrytm styr sömn och vakenhet.

Det finns rekommendationer för hur mycket sömn varje åldersgrupp behöver, men det är individuellt. Man måste själv känna efter vad man behöver.

Tillfällig sömnbrist är inte farligt. Kroppen kan själv återhämta sig.

Många barn och ungdomar med autism sover annorlunda: Tar längre tid på sig att somna, vaknar oftare, sover totalt kortare.

Det finns mycket man som familj kan göra själv för att förbättra sina barns sömn.

Det första är att registrera sömnen i en sömndagbok

Viktigt är att ha samma läggings- och uppstigningstider varje dag.

Att vistas i dagsljus hjälper kroppens dygnsrytm så man kan sova på kvällarna

Mat, dryck, motion, temperatur, ljud och ljus kan anpassas för att förbättra sömnen.

Skärmarnas blåa ljus kan påverka sömnen negativt, använd skärmar med förnuft.

Ytterligare åtgärder är att bara använda sängen för sömn, gå upp om man inte kan sova och att inte sova på dagtid.

