



# Råd för goda sömnvanor hos barn, ungdomar och unga vuxna

Det är vanligt att barn, ungdomar och unga vuxna upplever problem med sömnen. Många kan få bättre sömn genom att skaffa rutiner och ändra vanor. Folkhälsomyndigheten har sammanställt de vanligaste råden för bättre sömnvanor. Råden kan behöva anpassas till personens ålder och mognad.

Det här faktabladet riktar sig till dig som träffar barn, ungdomar eller unga vuxna i ditt arbete. Råden kan användas som stöd i samtal om sömn.

## God sömn är viktigt för att må bra

Goda sömnvanor är viktigt för både den psykiska och den fysiska hälsan. Under sömnen återhämtar sig kroppen och bygger upp viktiga funktioner. Sömnen främjar dessutom centrala processer som minne, inlärning, immunförsvar, tillväxt och koncentration samt spelar en viktig roll för social och emotionell reglering.

Många barn, ungdomar och unga vuxna behöver extra mycket sömn när de utvecklas mycket, till exempel i puberteten. Bästa tecknet på en god sömn är att barnet eller ungdomen känner sig utvilad och pigg under dagen.

## Sömnbehovet är individuellt

Sömnbehovet är individuellt men generellt behöver små barn mer sömn än större. Tabell 1 visar ungefär hur många timmar som barn, ungdomar och unga vuxna behöver sova per dygn.



Tabell 1. Ungefärligt sömnbehov per åldersgrupp.

Ålder	Sömnbehov per dygn
0–3 månader	14–18 timmar utspritt över dygnet
4–11 månader	12–16 timmar varav 3–6 timmar på dagen
1–2 år	10–16 timmar varav ett par timmar på dagen
3–5 år	10–14 timmar
6–12 år	9–11 timmar
13–17 år	8–10 timmar
18–25 år	7–9 timmar

## Sammanfattade råd för goda sömnvanor

För att sova bra bör barn, ungdomar och unga vuxna

- ha fasta rutiner och en regelbunden dygnsrytm
- vistas utomhus under dagen
- vara fysiskt aktiva under dagen
- varva ner inför läggdags
- undvika att använda skärmar före läggdags och lämna mobilen utanför sovrummet på natten
- ha det svalt, tyst och mörkt i sovrummet
- undvika koffein och vara uppmärksam på att det, utöver energidrycker och kaffe, även finns i vissa läskedrycker och teer samt vissa snusprodukter
- undvika alkohol och tobaks- och nikotinprodukter.

## Rutiner och regelbundna sömnvanor underlättar

Fasta rutiner och en regelbunden dygnsrytm gynnar sömnen. Det handlar framför allt om att gå upp vid ungefär samma tid varje dag. Många barn och ungdomar blir då naturligt sömniga vid samma tid på kvällen. Fasta rutiner är särskilt viktigt för barn, ungdomar och unga vuxna som har problem med att sova.

## Dagsljus och fysisk aktivitet ger bättre sömn

Att vistas utomhus under dagen och få dagsljus, framför allt på förmiddagen, stärker kroppens egen dygnsrytm genom att påverka regleringen av hormonet melatonin. Det gör att man naturligt blir tröttare på kvällen och piggare på morgonen.

Fysisk aktivitet och rörelse under dagen kan göra det lättare att slappna av senare på kvällen, och leda till bättre sömn. Men fysisk aktivitet precis före läggdags kan göra det svårare att varva ner och somna.

## Varva ner för att somna gott

Oro och stress kan göra det svårt att koppla av och sova gott. Därför är det bra med någon avkopplande aktivitet som tar bort tankarna från skola, jobb eller annat som kan stressa och skapa oro. Det kan handla om att lyssna på lugn musik, läsa eller göra avslappningsövningar.

## Skärmfri tid före läggdags

Skärmanvändning och skärmtid stör insomningen och sömnen. Sociala medier, tv, datorspel och andra aktiviteter på skärmar stimulerar och aktiverar hjärnan och gör att man inte känner sig trött.

Ljuset från skärmarna stör även den normala dygnsrytmen och gör det svårare att varva ner och somna. Det kan hjälpa att inte använda skärmar 30–60 minuter före läggdags, och att lämna mobilen utanför sovrummet på natten.

## Sovrummet bör vara tyst, svalt och mörkt

Sömnen blir generellt bättre om sovrummet är tyst, svalt och mörkt. Det kan vara bra att dämpa belysningen en stund innan man går och lägger sig. Ljus och ljud utifrån kan också störa sömnen. För ljudkänsliga personer kan det hjälpa att använda öronproppar. Även god ventilation och lagom temperatur bidrar till god sömn.

## Koffein kan störa sömnen

Koffein är uppiggande och gör det svårare att varva ner och somna. Koffein ger också kortare sömn och mindre djupsömn. För att sova bättre bör man undvika koffein eller begränsa intaget. Det gäller särskilt för barn och ungdomar, som är känsligare för koffein än vuxna eftersom de väger mindre och behöver mer sömn.

Koffein finns i energidrycker och kaffe, samt i vissa läskedrycker, svart och grönt te och i vissa snusprodukter.

## Många barn och ungdomar har svårt att sova

Drygt 60 procent av 11-, 13- och 15-åriga flickor har svårt att somna minst en gång i veckan. Bland pojkar är andelen cirka 50 procent.

## Alkohol, tobak och nikotin kan ge sämre sömn

Både alkohol och tobaks- och nikotinprodukter kan leda till sämre sömnkvalitet. Alkohol kan göra det lättare att somna, men sömnen blir ofta ytlig med risk för att vakna tidigare än vanligt. Nikotin aktiverar det centrala nervsystemet och höjer vakenhetsgraden, och det kan också ge ytligare sömn.

## Alla kan sova dåligt ibland

Det är normalt att sova sämre då och då eller under vissa perioder i livet, till exempel när det händer mycket eller om man är stressad. Vid lindriga sömnstörningar kan det räcka med små förändringar i vardagen för att sova bättre.

## Så har vi tagit fram råden

Folkhälsomyndigheten har kartlagt vägledningarna och rekommendationerna; genomfört fokusgruppsintervjuer med ungdomar, unga vuxna och vårdnadshavare; analyserat data från en svensk kohortstudie; haft strukturerade samtal med professionella och forskare och dialoger med myndigheter och organisationer. Råden för goda sömnvanor är resultatet av en sammanvägning av den inhämtade kunskapen.

## Läs mer

- [God sömn för barn och unga \(Folkhälsomyndigheten\)](#)
- [Skolbarns hälsovanor i Sverige 2021/22. Nationella resultat \(Folkhälsomyndigheten\)](#)