



Gode råd til bedre søvn

- Sørg for faste sengetider – også i weekender og ferier
- Skab ro og gode, faste rutiner ved sengetid
- Sørg for en behagelig seng med en god madras
- Luft ud og sænk temperaturen i rummet inden sengetid
- Gør rummet relativt mørkt evt. med mørklægningsgardiner
- Sluk computer, iPad og TV mindst en time før sengetid. Hvis der kigges på tlf/tablet, skal det blå lys slås fra.
- Dyrk ikke sport eller andre voldsomme aktiviteter lige inden sengetid. Fysisk træning tidligere på dagen bedrer derimod søvnen
- Gå ikke sulten i seng, men undgå store måltider lige før sengetid
- Undgå alkohol og koffeinholdige drikke som kaffe, Cola, energidrikke og te om aftenen. Nogle har behov for at undgå koffein allerede fra hen på eftermiddagen
- Sov ikke i løbet af dagen, selv om du er træt og føler trang til en lur. Det kan gøre det sværere at falde i søvn om aftenen

Overvej hvilke af ovenstående råd og regler, du kan indføre for at få en bedre søvn.

Kilde: ADHD-foreningen.

Søvnbehov

Børns søvnbehov ændres med alderen. I skemaet ses børns typiske søvnbehov efter alder:

0-1 år: 15-18 timer

1-3 år: 12-14 timer

3-6 år: 10-12 timer

6-13 år: 9-11 timer

13-17 år: 8-10 timer

17 år og op: 7-8 timer

Kilde: Region Midt, børne og ungdomspsykiatrien.