

# Vägledning och rekommendationer för att främja goda sömnvanor bland barn och unga

Jakob Forssmed, socialminister

Olivia Wigzell, generaldirektör Folkhälsomyndigheten

Pressträff den 9 april 2026





Folkhälsomyndigheten

# Främja goda sömnvanor bland barn och unga

# Sömnens betydelse

- Sömnen är central för återhämtning och uppbyggnad av kroppens och hjärnans funktioner
- God sömn stödjer minne, inlärning, koncentration och emotionell reglering
- Långvariga sömnsvårigheter kan påverka skolprestationer, psykiskt välbefinnande och livskvalitet



# Barn och ungas sömnvanor

- Mer än 60 procent av flickor mellan 11 och 13 år har svårt att somna minst en gång i veckan
- Bland pojkar, i samma ålder, har omkring hälften samma problem med sömn
- Nästan 6 av 10 ungdomar lägger sig efter kl. 23 (jämfört med ca 1 av 6 på 1980-talet)



# Så mycket behöver barn och unga sova

- Barn 0–3 månader: 14–18 timmar
- Barn 4–11 månader: 12–16 timmar
- Barn 1–2 år: 10–16 timmar
- Barn 3–5 år: 10–14 timmar
- Barn 6–12 år: 9–11 timmar
- Ungdomar 13–17 år: 8–10 timmar
- Unga vuxna 18–25 år: 7–9 timmar



# Områden att vara uppmärksam på

- Rutiner och regelbundna sömnvanor
- Skärmar före sömn
- Fysisk aktivitet
- Vistelse i dagsljus
- Avkoppling och stresshantering
- Sovrummets utformning
- Koffeinhaltiga drycker och produkter
- Alkohol och tobaks- och nikotinprodukter



# Goda sömnvanor första levnadsåret

- Barn 0–3 månader: Sömnbehov 14–18 timmar utspritt över dygnet. Se till att barnet är mätt när det somnar.
- Barn 4–11 månader: Sömnbehov 12–16 timmar, varav 3–6 timmar på dagen. Börja införa kvällsrutiner, skilja på dag och natt och utöka gradvis rutiner vid sänggående, tala rogivande med barnet inför insomnandet.



# Goda sömnvanor barn 1–5 år

- Barn 1–2 år: Sömnbehov 10–16 timmar, varav ett par timmar på dagen. Skapa kvällsrutiner och vanor och stöd dygnsrytmen genom ljus på morgonen och dämpat ljus på kvällen.
- Barn 3–5 år: Sömnbehov 10–14 timmar. Upprätthåll samma rutiner som för barn 1–2 år.



## Goda sömnvanor barn 6–12 år

- Barn 6–12 år: Sömnbehov 9–11 timmar. Upprätthåll kvällsrutiner som underlättar insomnandet, eftersträva en fungerande fördelning av tiden för olika aktiviteter som skola, fritidsaktiviteter och vänner. Försök att inte göra läxor och krävande träning sent på kvällen.

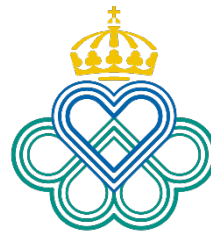


# Goda sömnvanor unga 13–25 år

- Ungdomar 13–17 år: Sömnbehov 8–10 timmar. Uppmärksamma sömnbrist och försök samarbeta inom familjen om ungdomens sovtider.
- Unga vuxna 18–25 år: Sömnbehov 7–9 timmar. Var medveten om att alkohol och tobaks- och nikotinprodukter kan påverka sömnen negativt.



# Tack



Folkhälsomyndigheten

[www.fohm.se](http://www.fohm.se) • [fohm.se/nyhetsbrev](http://fohm.se/nyhetsbrev) • LinkedIn • Facebook

# Vägledning och rekommendationer för att främja goda sömnvanor bland barn och unga

Jakob Forssmed, socialminister

Olivia Wigzell, generaldirektör Folkhälsomyndigheten

Pressträff den 9 april 2026

