

# Brief Infant Sleep Questionnaire – Revised Short Form (Swedish Version)

Vänligen svara några frågor om din familj

**1. Ange din relation till ditt barn**

- Mamma  Pappa   
Mor/Farföräldrar  Annan

**2. Vilken är den högsta examen du avlagt?**

- Mindre än gymnasiet/gymnasiet   
Gymnasieskola/gymnasium   
Högskola/universitet   
Utexaminerad (t.ex. MS, MD, JD, Ph.D.)   
Föredrar att inte svara

**3. Hur gammalt är ditt barn (i månader)? \_\_\_\_\_ månader**

**4. Föddes ditt barn för tidigt (född före 37 veckors graviditet)?**

- Ja  Nej  Jag vet inte

**5. Mitt barns biologiska kön är  pojke  flicka  intersex**

**6. I vilket land/region bor du för närvarande? Land/region:**

\_\_\_\_\_

**7. Hur många nätter i veckan är du involverad med ditt barn vid läggdags och/eller över natten?  0  1  2  3  4  5  6  7 nätter**

**Tänk på ditt barns sömn under de senaste två veckorna när du svarar på följande frågor.**

**1. Vilken tid brukar du påbörja ditt barns läggdagsrutin (börja förbereda ditt barn för läggning)?**

Jag börjar göra mitt barn redo för sängen kl. \_\_\_\_\_:\_\_\_\_\_

**2. Vilket av följande inträffar vanligtvis de flesta kvällar för ditt barn under timmen innan läggdags? (markera alla som gäller)**

- Bad

- Massage
- Läsa böcker/bli läst för
- Vagga
- Titta på tv
- Ät middag eller kvällsmat
- Dricka ersättning/välling eller amma
- Spring runt
- Borsta tänderna
- Spela
- Gosa
- Be böner
- Sjunga sånger
- Lyssna på musik
- Använd eller titta på smartphone, surfplatta eller annan elektronik
- Annat

**3. Hur ofta har ditt barn exakt samma läggdagsrutin under en vanlig vecka?**

- 0  1  2  3  4  5  6  7 nätter

**4. Som en del av ditt barns läggdagsrutin, brukar ditt barn amma eller dricka bröstmjök?**

- Ja  
 Nej

**5. I vilket rum brukar ditt barn somna vid läggdags?**

- I sitt eget rum  
 I föräldrarnas sovrum  
 I systers rum eller annat sovrum  
 I ett annat rum i hemmet

**6. Var brukar ditt barn somna vid läggdags?**

- Spjäsäng  
 Egen säng (oavsett storlek)  
 Föräldrars säng  
 Medsovare (fäst vid föräldrarnas säng)  
 Korg/barnstol  
 Gunga/barnvagn  
 Förälders/vuxnas armar  
 Annat

**7. Hur brukar ditt barn somna vid sänggåendet?**

- Genom att hållas i famnen och vaggas  
 Med en vuxen i rummet, men utan att bli hållen eller vaggad  
 På egen hand (utan en vuxen i rummet)

**8. Vid sänggåendet, brukar ditt barn somna under amning, flaskmatning eller dricka ur en pipmugg?**

- Ja
- Nej

**9. Brukar ditt barn somna med napp?**

- Ja
- Nej

**10. Finns det vanligtvis elektronik (t.ex. tv, smartphone eller surfplatta) på i rummet när ditt barn somnar?**

- Ja
- Nej

**11. Vem lägger ditt barn vid läggdags?**

- Endast mamma
- Vanligtvis mamma
- Båda föräldrar lika
- Vanligtvis pappa
- Endast pappa
- Vanligtvis någon annan

**12. Vilken tid brukar du lägga ditt barn på natten (släcker ljuset)?**

Exempel: 20:20 skulle vara klockan 8 och 20 minuter.

\_\_\_\_\_ Klockan  
\_\_\_\_\_ minuter

**13. Under en vanlig vecka, hur ofta har ditt barn samma läggtid (inom 15 minuter)?**

- 0  1  2  3  4  5  6  7 nätter

**14. Hur svårt är det vanligtvis vid läggdags?**

- Mycket lätt
- Ganska lätt
- Varken lätt eller svårt
- Ganska svårt
- Mycket svårt

**15. Hur lång tid brukar det ta för ditt barn att somna?**

Exempel: Om du lägger ditt barn kl. 18.30 och ditt barn somnar kl. 20.00, det tar 1 timme och 30 minuter för ditt barn att somna.

\_\_\_\_\_ timmar  
\_\_\_\_\_ minuter

**16. I vilket rum sover ditt barn större delen av natten?**

- I sitt eget rum
- I föräldrarnas sovrum
- I syskons rum eller annat sovrum
- I ett annat rum i hemmet

**17. Var sover ditt barn större delen av natten?**

- Spjäsäng

- Egen säng (oavsett storlek)
- Föräldrars säng
- Medsovare (fäst vid föräldrarnas säng)
- Korg/barnstol
- Gunga/barnvagn
- Annat

**18. I vilken ställning sover ditt barn för det mesta?**

- På mage
- På sidan
- På rygg

**19. Hur många gånger brukar ditt barn vanligtvis vakna under natten?**

\_\_\_\_\_ gånger per natt

**20. Vad brukar du göra när ditt barn vaknar på natten?**

**(markera alla som gäller)**

- Ta upp mitt barn och håll/vagga honom/henne tills barnet somnar om
- Ta upp mitt barn och lägga tillbaka honom/henne medan han/hon fortfarande är vaken
- Klappa mitt barn men inte ta upp honom/henne ur spjålsängen/sängen
- Lägga mig bredvid mitt barn i hans/henne rum/säng
- Flaskmata för att få mitt barn att somna om
- Amma mitt barn till han/hon somnar om
- Ge mitt barn en napp
- Byta blöja
- Trösta mitt barn verbalt men inte ta upp honom/henne ur spjålsäng/säng
- Ta med barnet i min säng
- Låta mitt barn gråta och somna om på egen hand
- Ge mitt barn några minuter för att se om han/hon somnar om
- Leka med mitt barn, titta på TV eller använda/visa smartphone/surfplatta
- Sjunga för mitt barn
- Inget av dessa

**21. Vem reagerar/svarar när ditt barn vaknar under natten?**

- Endast mamma
- Vanligtvis mamma
- Båda föräldrar lika
- Vanligtvis pappa
- Endast pappa
- Vanligtvis någon annan

**22. Hur mycket total tid brukar ditt barn vanligtvis vara vaken under natten (från när ditt barn går och lägger sig tills han/hon vaknar på morgonen)?**

Exempel: Om ditt barn vaknar 2 gånger och är vaken i cirka 15 minuter varje gång, ditt barns totala vaknatid är 30 minuter. Skriv i så fall "0 timmar, 30 minuter."

\_\_\_\_\_ timmar  
 \_\_\_\_\_ minuter

**23. Vad är den längsta tiden som ditt barn sover under natten utan att vakna?**

\_\_\_\_\_ timmar  
\_\_\_\_\_ minuter

**24. Snarkar ditt barn när han/hon sover?**

- Aldrig (eller bara när han/hon är sjuk eller förkyld)
- Endast ibland
- Mindre än 3 gånger i veckan
- 3 gånger i veckan eller mer

**25. Vilken tid vaknar ditt barn på morgonen?**

Mitt barn vaknar kl. \_\_\_\_\_:\_\_\_\_\_

**26. Hur lång tid sover ditt barn totalt under natten**

**(från när ditt barn går och lägger sig tills han/hon vaknar på morgonen)?**

Exempel: Om ditt barn sover i 3 timmar, vaknar, sover sedan i 5 timmar och 30 minuter till så sover ditt barn 8 timmar och 30 minuter totalt.

\_\_\_\_\_ timmar  
\_\_\_\_\_ minuter

**27. Var brukar ditt barn vakna på morgonen?**

- Spjålsäng
- Egen säng (oavsett storlek)
- Föräldrars säng
- Medsovare (fäst vid föräldrarnas säng)
- Korg/barnstol
- Gunga/barnvagn
- Annat

**28. Hur bra brukar ditt barn sova på natten?**

- Mycket bra
- Bra
- Ganska bra
- Dåligt
- Mycket dåligt

**29. Hur skulle du bedöma ditt barns humör när han/hon vaknar på morgonen?**

- Mycket nöjd
- Ganska nöjd
- Neutral
- Ganska kinkig
- Mycket kinkig

**30. En typisk DAG, hur många gånger sover ditt barn middag?**

**(från när ditt barn vaknar på morgonen tills han/hon går och lägger sig på kvällen)?**

\_\_\_\_\_ gånger

**31. Hur mycket tid sover ditt barn totalt under DAGEN (från när ditt barn vaknar på morgon tills han/hon går och lägger sig på kvällen)?**

Exempel: Om ditt barn sover middag två gånger och sover 1 timme varje gång så är ditt barns totala tid sömntid under dagen 2 timmar.

\_\_\_\_\_ timmar  
\_\_\_\_\_ minuter

**32. Anser du att ditt barns sömn är ett problem?**

- Inget problem alls
- Ett mycket litet problem
- Ett litet problem
- Ett måttligt problem
- Ett allvarligt problem

**33. Hur säker känner du dig när det gäller att hantera ditt barns sömn?**

- Mycket självsäker
- Något självsäker
- Neutral
- Något osäker
- Mycket osäker

**Avi Sadeh, D.Sc., Jodi A. Mindell, Ph.D., and Liat Tikotzky, Ph.D. Brief Infant Sleep Questionnaire – Revised, version Jan 2020**

Translated by Colin Reilly, January 2024, in consultation with the BISQ-R team.