

SLAAPTIPS

MET DE KLOK MEE

Goed slapen is essentieel. De hele dag en nacht zijn er dingen die je kunt doen om een kind goed te helpen slapen.

HET JUISTE GELUID

Afhankelijk van uw kind wat rustige achtergrond of juist stilte.

DUIDELIJKE SLAAPFUNCTIE

Zo min mogelijk afleiding en vooral een associatie met slapen. Beperk het speelgoed en ruim het op.

VAST SLAAP RITUEEL

20-30 MIN
Zoals de luier verschonen of voorlezen.

GEËN ZWARE INSPANNING

vlak voor het slapen.

BEPERK FEL LICHT

Bouw dit af voor het slapen gaan.

GEËN BEELDSCHERM

2 uur voor bedtijd.

GEËN ZWARE MAALTIJDEN

2 uur voor bedtijd.

GEËN CAFEÏNE

6 uur voor bedtijd.

VÓÓR HET SLAPEN

DE SLAAPKAMER dient comfortabel, rustig en donker te zijn.

HOUD HET DONKER

Bedlampje mag. Tijdens dutje overdag mag het iets lichter zijn.

TEMPERATUUR
16°-18°

zorg voor
FRISSE LUCHT

TIJDENS HET SLAPEN

VEILIG BEDDENGOED

Zorg dat het veilig (volgens richtlijnen) is en fijn voelt voor het kind.



VASTE TIJDEN

voor het naar bed gaan én opstaan.

GORDIJNEN OPEN
ALS HET KIND WAKKER IS.

REGELMATIG BEWEGEN

REGELMATIG NAAR BUITEN

voor het nodige zonlicht.

DUTJES PASSEND bij de leeftijd van het kind.

OVERDAG

Als u meer informatie wilt over slaap, kijk dan naar de richtlijnen van het NCJ.



Universiteit Utrecht

Dynamics of Youth

De Hoogstraat
Revalidatie

UMC Utrecht

Kenniscentrum Revalidatiegeneeskunde Utrecht