

SLAAPTIPS

MET DE KLOK MEE

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

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 's avonds 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 CAFFEÏNE

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

FIJN
BEDDENGOED
Zorg dat het lekker voelt voor het kind. Lekker zwaar of juist licht.

TIJDENS HET SLAPEN



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