

# 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

20-30MIN  
Zoals de luier verschonen of voorlezen.

**GÉÉN ZWARE INSPANNING**  
vlak voor het slapen.

### BEPERK FEL LICHT

Bouw dit af voor het slapen gaan.

**GÉÉN BEELDSCHERM**  
2 uur voor bedtijd.

**GÉÉN ZWARE MAALTIJDEN**  
2 uur voor bedtijd.

**GÉÉN 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