



Slaapomgeving

Een **goede slaapomgeving** zorgt ervoor dat een kind makkelijker in slaap kan vallen en beter door zal slapen. Denk hierbij aan het volgende:

- De optimale **temperatuur** van een slaapkamer ligt tussen de 16° en 18° Celcius.
- **Houd de slaapkamer donker** en gebruik een rood nachtlampje als uw kind bang is in het donker. Verduisteringsgordijnen houden licht van buiten goed tegen.
- Zorg ervoor dat uw kind de slaapkamer **associeert met slapen**. Beperk speelgoed tot het minimum en berg het 's avonds op. Zorg voor zo min mogelijk afleiding, zoals posters en schilderijen, aan de muur. Gebruik geen TV, tablet of computer in de slaapkamer.
- **Beddengoed**. Uw kind moet zich lekker voelen in zijn/haar bed. Sommige kinderen willen graag zware dekens en een slap kussen. Anderen willen de dekens het liefst niet voelen. Zoek samen met uw kind uit wat het beste is. Een vertrouwd knuffeltje in bed kan uw kind ook helpen om in slaap te vallen.
- **Denk aan geluid**. Sommige kinderen hebben graag wat achtergrond geluid bij het slapen, terwijl anderen het graag (erg) stil hebben.

