

SLAAPTIPS voor kinderen

6 maanden tot 8 jaar



- Aanhouden van een slaapschema met vaste bedtijden (zowel voor het naar bed gaan, als opstaan). Zorgen voor een comfortabele, rustige en donkere slaapkamer met een temperatuur van 16-18° C.
- Een vast slaapritueel aanhouden.
- Dutjes overdag horen te passen bij de leeftijd en ontwikkeling van het kind.
- Overdag regelmatig naar buiten en zorgen voor blootstelling aan zonlicht.
- Overdag regelmatig bewegen.
- Geen cafeïne (zit bv. in cola, ijsthee en chocola) zes uur voor het slapen gaan.
- Geen zware maaltijden twee uur voor het slapen gaan.
- Vermijden van zware inspanningen voor het slapen gaan.
- Geen televisie of tablets 1 uur voor bedtijd.

