

Slaap tips

van ouders voor ouders

- Gebruik plaatjes (picto's) om het slaapritueel zichtbaar te maken voor uw kind. Dat kan structuur en houvast bieden. Plak de plaatjes op een zichtbare en duidelijke plek.
- Is uw kind al om 6 uur wakker op een zaterdagochtend? Maak (wanneer mogelijk) met uw kind duidelijke afspraken over gewenst gedrag gedurende de avond, nacht en ochtend. Wellicht kan hij/zij tot 7 uur een boekje lezen in bed.

- Heeft u alle tips en slaap hygiëne regels al geprobeerd en slaapt uw kind nog steeds slecht? Probeer samen met een deskundige te achterhalen wat de oorzaak is. Soms kan medicatie ondersteunen bij het beter slapen.
- Luister naar uw gevoel als ouder. U kent uw kind het beste. Maakt u zich zorgen? Neem contact op met uw arts.

