



Slaapkamer dient comfortabel
rustig en donker te zijn.



Houd het donker.
Bedlampje mag.
Tijdens dutje overdag
mag het iets lichter zijn.



Fijn
beddengoed.
Zorg dat het
lekker voelt
voor het kind.
Lekker zwaar of
juist licht.



Zorg voor frisse lucht.
Temperatuur tussen de
16 en 18 graden.



Het juiste geluid.
Afhankelijk van uw
kind wat rustige
achtergrond of
juist stilte.



Zo min mogelijk afleiding.
Beperk speelgoed en
ruim het op!



Op vaste tijden
naar bed.



Gordijnen open als
het kind wakker is.



Regelmatig naar
buiten voor het
nodige zonlicht.



Regelmatig
bewegen.



Dutjes passend bij de
leeftijd van het kind.



Vaste tijden
opstaan.



Tips voor de nacht

Tips voor overdag



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.



Vast ritueel voorafgaande
aan het slapen. Zoals de luiers
verschonen of voorlezen.
20 - 30 minuten.



Stop 2 uur voor
het slapen gaan
met kijken naar
beeldschermen.



Geen zware maaltijd
2 uur voor het slapen
gaan. maar ga niet
met trek naar bed.



Beperk fel licht.
Bouw dit af voor
het slapen gaan.



Vermijd sporten
twee uur voor het
slapen gaan.

Bouw de dag af met
rustige activiteiten,
(beperk stoeien net
voor het slapen).



Vermijd
caffeïne zoals
energiedrank,
cola, chocola,
koffie en thee.

 zgt
Topzorg voor uw
levenskwiteit