







THE NEW SLEEP COACH

KINDERSLAAPCOACH EN ONRUSTDESKUNDIGE

Tips om kindjes beter te laten slapen bij de opvang

-  Als een kindje moeilijk slaapt, leg deze dan op een zo rustig mogelijk plekje
-  Zorg dat de slaapomgeving zo donker mogelijk is
-  Maak gebruik van white noise als een kindje onrustig is
-  Hou hetzelfde bedtijdsritueel aan als thuis, doe alles in dezelfde volgorde. Dit geeft een kindje houvast en dan zal het kindje zich makkelijker kunnen overgeven aan het slapen
-  Volg het biologisch ritme van het kindje. Vaak kan het helpen om de wakkertijden aan te houden. Bespreek in ieder geval met de ouders, welk ritme er thuis wordt aangehouden
-  Op de andere pagina zie je een schema welke wakkertijden bij welke leeftijd horen.

THE NEW SLEEP COACH

KINDERSLAAPCOACH EN ONRUSTDESKUNDIGE

weken

wakkertijd



0-8 weken

40-60 minuten



8-16 weken

75-90 minuten



4-6 maanden

90 minuten



6-8 maanden

120-90-90-180 minuten



8-12 maanden

2-3-4 of 2-3-3-3 uren



12-18 maanden

2-3-4 uren



18-24 maanden

3-3-4 of 5-5 uren



24-30 maanden

5-5 uren

*De cijfers staan voor de maximale tijden dat je kindje wakker kan zijn tussen de slaapjes



Besprek een plan van aanpak als het kindje moeilijk of niet gaat slapen. Bijv. Wel of niet troosten, hoelang proberen voor je het kindje uit bed haalt, na hoeveel tijd het dutje overnieuw aanbieden