

De eerste jaren verandert er veel in de hoeveelheid slaap die je kind nodig heeft. Vaak stellen ouders zich de vraag of hun kind wel of niet nog een dutje op de dag kan gebruiken. Er zijn kinderen die weinig en kinderen die veel slaap nodig hebben. Sommige kinderen blijven lang wakker en andere willen juist heel vroeg uit bed. Natuurlijk zijn kinderen heel verschillend. Vaak herken je als ouder iets van jezelf in het slaappatroon van je kind.

Hoeveel slaap heeft je kind gemiddeld nodig?

Onderdeel	Score
pasgeboren baby's	het grootste deel van de dag
baby's van ongeveer 6 weken oud	slaapt soms al 6 uur aan één stuk. Geleidelijk aan nog maar 2 tot 3 keer wakker voor voeding
kinderen van 6 maanden	's nachts 6 à 8 uur aan één stuk
kinderen tussen 1 en 3 jaar	's nachts gemiddeld 10 tot 12 uur. Het middagdutje neemt af naar max 1 tot 2 uur. Rond 3 jaar geeft even liggen vaak voldoende rust.
4 jaar	12 uur per nacht, vaak zonder middagdutjes
5/6 jaar	11,5 uur per nacht
7/8 jaar	11 uur per nacht
9/10 jaar	10,5 uur per nacht
11/12 jaar	10 uur per nacht

Tips voor bedtijd

- Probeer regelmatige bedtijden aan te houden, doordeweeks én in het weekend.
- Laat de bedtijden voor oudere kinderen in het weekend en vakanties niet meer dan anderhalf uur afwijken.
- Spreek aan het begin van het schooljaar een passende bedtijd af en laat je kind een kwartiertje daarvoor alvast (voor)lezen, nakletsen over de dag of een ander bedritueel volgen. Een bedritueel zorgt voor sneller in slaap vallen.
- Vermijd digitale apparaten tot anderhalf uur voor bedtijd. Door het teveel aan (blauw) licht, val je moeilijker in slaap en slaap je onrustiger.
- Laat je kind niet te lang doorgaan met huiswerk.
- Zorg ervoor dat de slaapkamer niet te warm (tussen 16-18 graden), goed geventileerd en donker is.

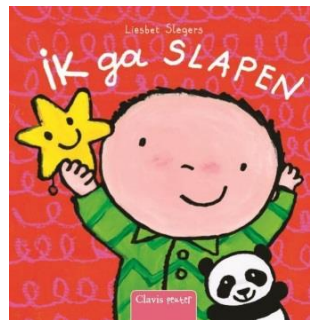
Wetenschappelijk feitje

Het is wetenschappelijk aangetoond dat slapende kinderen groeien. Maar voordat je je zoon voor een extra slaapje in bed legt: bij jongens zouden groeispurts vooral plaatsvinden tijdens langere slaapmomenten, terwijl het bij meisjes juist om het aantal slaapmomenten zou gaan.

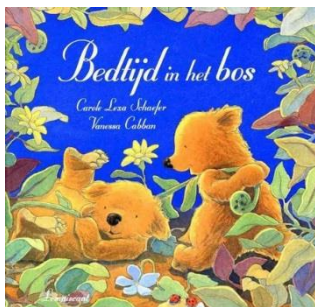
Boekentips



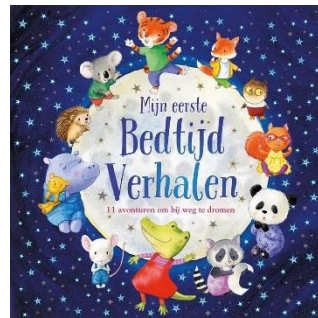
0-3 jaar
Naar bed met
Nijtje
Dick Bruna



2-4 jaar
Ik ga slapen
Liesbet Slegers



3-5 jaar
Bedtijd in het bos
Carole Lexa
Schaefer



3-12 jaar
Mijn eerste
bedtijd verhalen
Xanna Chown

