

De slaap checklist voor jouw kind !

Welkom bij Babycoach. Wat leuk dat je mijn checklist hebt gedownload. Lees hieronder de 7 gouden tips voor een goede basis voor heerlijke slaap van je kind.

- Zorg voor een rustgevende kamer. Het is raadzaam om rustige, zachte kleuren te gebruiken in de baby-/kinderkamer. Rommel en dingen als hele grote knuffels kunnen afleiden of zelfs een beetje bang maken. Als de kamer qua geluid niet rustig is, dan kan white noise uitkomst bieden.
- Houd rekening met de slaaphygiëne Verduisterende gordijnen helpen bij het lekker donker maken van de kamer. Zo kan je kind goed het slaaphormoon melatonine aanmaken. Regelmatig de kamer luchten helpt ook bij beter slapen. Tot slot is een temperatuur tussen de 16 en 18 graden het meest aangenaam om in te slapen.
- Zorg voor een vast bedtijdrutueel jonge kinderen hebben veel aan een vast bedtijdrutueel. Een bedtijdrutueel is een aantal handelingen in een vaste volgorde, die maken dat het lichaam van je kind zich klaarmaakt om te gaan slapen. Zo stijgt bijvoorbeeld het melatonine level. De voorspelbaarheid en herkenning van een vast bedtijdrutueel maakt kinderen rustig en dat is natuurlijk heel fijn zo vlak voor het slapengaan.
- Zorg dat je kind op tijd naar bed gaat. Het is goed als het bedtijdrutueel eindigt als je kind in het slaapwindow zit. Het slaapwindow is de periode waarin je kind slaperig wordt en het lichaam zich klaarmaakt om te gaan slapen. Dan is het 't makkelijkst om in slaap te vallen. En dan slaap je vaak beter. Te laat naar bed gaan kan juist zorgen voor onrustige nachten.
- Let altijd goed op de wakkertijd van je kind. Wakkertijden zijn de periodes dat je kind overdag wakker is. De laatste wakkertijd van de dag is vanaf het wakker worden van het laatste slaapje tot de bedtijd 's avonds. Als deze te lang is, raakt je kind oververmoeid. De hersenen maken dan cortisol aan, wat kan leiden tot lastiger in slaap vallen en een onrustige nacht.
- Zorg voor voldoende slaap overdag. Als je kind overdagslaap nodig heeft, dan draagt voldoende overdagslaap bij aan een rustige nacht. Door genoeg te slapen overdag vult je kind de eigen slaaptank steeds aan. Met voldoende overdagslaap voorkom je dat je kind oververmoeid raakt en met een verhoogd cortisol de nacht in gaat.
- Zorg dat je altijd consistent bent in wat je doet. Man, wat is consistent zijn moeilijk als je kind niet goed slaapt, jij zelf ook moe bent en misschien wel onzeker of gefrustreerd! Maar het is zo belangrijk om consistent te zijn als je wil werken aan betere nachten. Consistentie zorgt ervoor dat je kind weet wat het van je kan verwachten waardoor het rust ervaart. Dit draagt bij aan een rustige nacht.

Wil je hier meer over weten? Meld je dan aan voor onze exclusieve WhatsApp-groep!

Elke week delen we super waardevolle slaaptips om jou en je kleintje te helpen aan een goede nachtrust. Als lid van de groep ben je ook als eerste op de hoogte van onze nieuwe online cursus "Slapen zonder traantjes, maar wel met succes!



Veel Liefs Sylvia