



## Dé slaapchecklist voor mijn kind

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

- De kamer van mijn kind is rustgevend  
*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.*
- Ik 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.*
- Wij hebben een vast bedtijdritueel  
*Jonge kinderen hebben veel aan een vast bedtijdritueel. Een bedtijdritueel 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 melatoninelevel. De voorspelbaarheid en herkenning van een vast bedtijdritueel maakt kinderen rustig en dat is natuurlijk heel fijn zo vlak voor het slapengaan.*
- Mijn kind gaat op tijd naar bed  
*Het is goed als het bedtijdritueel 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.*
- Ik let altijd goed op de wakkertijd van mijn 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.*
- Mijn kind slaapt voldoende 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.*
- Ik ben altijd consistent in wat ik doe  
*Eerlijk? 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? [Schrijf je dan nu in](#) voor ons gratis webinar. In ons webinar leren wij jou de slaap van je kind te begrijpen en leer je wat je zelf alvast kan doen. Zien we je daar?

Veel liefs,

Karolien & Geertje