

STANDAARD SLAAPSCHEMA BABY TOT 1 JAAR

Let op: dit is een standaard schema. De opvoedcoach van Pedagoochelen werkt altijd met een op maat gemaakt schema, wat specifiek geschikt is voor jouw kind.

Zorg er voor dat je een goed slaapritme opbouwt voor je baby. Wanneer je dit op de juiste wijze doet en de juiste persoon doet dit ook, dan heb je al een grote eerste stap gezet.

Vorbereiding (18:00 - 18:30)

Wil je nog even spelen met je baby voordat hij of zijn naar bed gaat? Speel dan vooral rustig en ontspannend met je baby. Rustige handelingen zijn enorm belangrijk. Dit maakt dat je baby je goed kan volgen.

Bad en verzorging (18:30 - 19:00)

Geef je baby na het speelmoment nog een warm bad om te ontspannen. Ook hier is het van belang om je handelingen rustig te houden. Droog je baby af en smeer je kleintje in met een zachte babyolie. Ook hier geldt: zorg ervoor dat je handelingen rustig zijn! Masseer de olie rustig in het huidje van je baby. Kleed je baby aan in een pyjamaatje en in een slaapzakje.

Voeding (19:00 - 19:15)

De meeste baby's krijgen nog een avond- of nachtvoeding. Dan is dat moment nu aangekomen. Het is het beste dat je je baby, voordat hij of zij gaat slapen, de voeding geeft in een rustige omgeving waar het al vrij donker is. Houd ook hier je bewegingen rustig en praat met zachte stem.

Slaaptijd (19:15 - 19:30)

Na de voeding is het tijd voor je baby om te gaan slapen. Je kunt nog zachtjes een rustig slaapliedje zingen. Dan is het tijd voor de laatste knuffel. Zo voelt je baby zich veilig en geborgen. Hoe klein je kindje ook nog is; vertel dat je baby gaat slapen en dat je hem of haar morgen weer ziet.

Belangrijk om te weten: Leg je baby slaperig, maar wel wakker in bed, zodat hij of zij leert zelf in slaap te vallen.

Lukt het niet om jouw kind in slaap te krijgen en wil jij advies en tips op maat op het moment dat je het nodig hebt? De opvoedcoach van Pedagoochelen staat jou 12 uur per dag, van 08.00 tot 20.00 uur, terzijde om je te helpen bij al je opvoedvraagstukken! www.pedagoochelen.nl