



E - G I D S

# 6 GOUDEN TIPS VOOR MEER SLAAP

DO'S EN DONT'S VOOR  
DE OPTIMALE  
SLAAPOMGEVING OM NU  
ECHT BIJ TE KUNNEN  
TANKEN NA DE ZOMER



Hi!

Ik ben Anouk. Moeder en orthopedagoog, en helemaal gespecialiseerd in slaap.

Slaapomstandigheden zeggen iets over de slaapomgeving van jouw kind. Door deze te optimaliseren maak je het makkelijker voor je kind om (weer) in slaap te vallen.

Lost dit dan al het gedoe met slapen op?

Soms is het aan de slag gaan met de slaapomstandigheden niet genoeg. Wanneer er een niet zo lekker werkend slaappatroon is ontstaan moet er soms meer gebeuren dan het optimaliseren van de slaapomstandigheden. Denk bijvoorbeeld aan een passend slaapschema en het inzetten van een slaapmethode.

Maar de slaapomstandigheden aanpassen kan vaak wel een hele belangrijke eerste stap zijn. In het gratis webinar neem ik je mee in de andere factoren.

Dus check thuis de lijst eens af. Zo hou je overzicht en zetten we samen de eerste stap naar meer slaap.

Belangrijk voor jouw kind én voor jou als ouder.

Let op: de gids bevat tips voor kinderen van meerdere leeftijden; haal er daarom uit wat voor jouw kind en voor jullie situatie helpend is.

Lieve groet,  
Anouk van De Slaapclub



## In deze gids:

1. De kracht van licht
2. Geluid als storende factor
3. De ideale slaapplek
4. Veilig in bed
5. Uit de luiers
6. Lekker beddengoed
7. Checklist



## 1. De kracht van licht

### 1.1 Verduisteren

De kamer van jouw kind moet zo donker mogelijk zijn tijdens alle slaapmomenten. Mochten er geen verduisterende gordijnen in de kamer hangen (en dit is ook niet mogelijk), dan kan het helpen om verduisterende folie te gebruiken.

### 1.2 Lampjes

Het is raadzaam om geen lampjes in de kamer te gebruiken tijdens het slapen. Licht remt namelijk de aanmaak van melatonine, een hormoon dat helpt bij het inslapen en het in slaap blijven. Als er toch een lampje nodig is, bijvoorbeeld omdat je kind zelf aangeeft dat hij bang is in het donker, dan graag een lampje dat zo min mogelijk licht geeft.

Soms denken ouders dat er geen licht is op de kamer, maar blijkt dit er wel te zijn. Schijnt er bijvoorbeeld via een bovenlicht toch wat licht de kamer in? Of hebben jullie een babyfoon met knipperend lampje? Dan is het handig deze af te plakken.





## 2. Geluid als storende factor

Heb je een lichte slaper? Witte ruis kan daarbij helpen. Met witte ruis worden geluiden bedoelt die te vergelijken zijn met eentonig geluid van bijvoorbeeld een ventilator, wasmachine of stofzuiger. Deze geluiden hebben een kalmerende werking en je hoort hierdoor andere geluiden niet goed. Er zijn speciale witte ruis apparaten en apps, maar ook op YouTube staan eindeloze witte ruis filmpjes. Het maakt niet uit welke manier je kiest, als het maar veilig is. Let er in ieder geval op dat het maximale decibel 50 is. Zo is er geen kans op gehoorschade bij jonge kinderen;





### 3. De ideale slaapplek

#### 3.1 Altijd slapen op dezelfde plek

Probeer je kind de dutjes overdag op dezelfde plek te laten doen als waar je kind 's nachts slaapt. Dit helpt je kind om de plek (het bed) te associëren met slaap, wat het in slaap vallen een stuk makkelijker maakt.

#### 3.2 Slapen op een andere plek

Om in slaap te komen is bekendheid van de slaapomgeving heel erg helpend. Om dit tijdens logeren een handje te helpen kan je geur inzetten als hulpmiddel: neem beddengoed mee van thuis, zo heeft je kind zijn eigen vertrouwde geur van thuis om zich heen. Heb je hier niet genoeg ruimte voor in de auto of ga je op de fiets naar familie of vrienden? Het meenemen van een eigen slaapzak of hydrofiele doek kan ook helpen (let uiteraard op met stikgevaar bij baby's!). En natuurlijk de eigen knuffel.

#### 3.3 Samen slapen

Slapen jullie in 1 kamer? Zorg dan dat je zo min mogelijk in het gezichtsveld van je kind ligt. Dit motiveert namelijk om uit bed te willen.

#### 3.4 Volle focus

Geen onnodige spullen rond het bed, zoals een mobiel of speelgoed. Deze spullen kunnen een kind stimuleren tot actie en alertheid in plaats van in slaap helpen.



#### 4. Veilig in bed

Het is goed om altijd te letten op aanbevelingen voor veilig slapen. De belangrijkste adviezen zijn:

- Laat je kind altijd slapen in een rookvrij huis
- In een eigen bed
- Maak het bed kort en strak op
- En leg geen losse elementen in bed (zoals een kussen, knuffels of wiegbumper)

Meer tips over veilig laten slapen kan je vinden op:  
[veiligheid.nl/kinderveiligheid/slapen/veilig-slapen](https://veiligheid.nl/kinderveiligheid/slapen/veilig-slapen).





## 5. Uit de luiers

Verschoon 's nachts geen luier als het niet nodig is (uiteraard wel als de luier doorgelekt is). Het is de bedoeling om de rust 's nachts zo min mogelijk te verstoren. Houd de wakkere momenten 's nachts zakelijk, en niet te gezellig. Zo help je je kind om aan te leren dat het een tijd van slapen is, niet van interactie (en dus wakker zijn).







## 6 Lekker beddengoed

Het gebruik van een (leeftijdpassende) slaapzak en strak instoppen kan helpen bij goed slapen. Zo is je kind altijd warm genoeg, krijgt door de materialen tegen zijn of haar lijf een geborgen gevoel en vermindert lichamelijke onrust in bed.

Twijfel je je kind warm genoeg is in bed? Check dan even dit handvat:

Temperatuur	TOG-waarde maximaal	Passende kleding en beddengoed
Tot 16 graden	4.0	Pyjama met laken en deken óf slaapzak* met laken en deken
16 tot 20 graden	3.0	Pyjama met laken óf slaapzak* met laken
20 tot 22 graden	2.0	Laken met deken óf dunne slaapzak* met laken
23 tot 24 graden	1.0	Korte romper met laken óf dunne slaapzak*
25 graden of meer	0.5	Korte romper

Dit zijn gemiddelden. Controleer de TOG-waarde op het label van de kleding of het beddengoed en controleer de hals van de baby op temperatuur

\*Bij gebruik van de slaapzak wordt ervan uitgegaan dat de baby alleen een romper draagt





Check?

De kamer kan helemaal verduisterd worden	
Alle lampjes (hoe klein ook) zijn afgeplakt	
Lichte slaper? Witte ruis aan!	
Voor alle slaapjes leg ik mijn kind in het eigen bed (en dus niet in die van ons of in de wandelwagen)	
Naar de oppas? Eigen beddengoed mee	
Alle afleiding is uit de kamer (geen speelgoed, mobiel, druk behang etc.)	
Baby of dreumes? Ik leg mijn kind op de rug in bed en het bed is kort opgemaakt	
We verschonen na bedtijd alleen de luier bij doorlekken	
Het beddengoed is aangepast op de temperatuur buiten en in huis	