



Voorbeelden van slaaptips om te verspreiden via sociale media:

Onderstaande slaaptips zijn gebaseerd op de JGZ richtlijn Gezonde slaap en slaapproblemen bij kinderen. U kunt ze verspreiden via sociale media, om ouders en jongeren zelf te informeren over een gezonde slaap en hoe slaapproblemen kunnen worden voorkomen. Een volledige weergave van de preventieve adviezen zijn te vinden in Thema 4. “Preventie van slaapproblemen” in de richtlijn.

1. #slaaptip Laat uw kind iedere dag voldoende bewegen. Hierdoor vallen ze ‘s avonds sneller in slaap en slapen ze dieper
2. #slaaptip Goed voorbereid? Maak het alvast donker in huis en doe alle apparaten 1,5 uur voor bedtijd van uw kind uit
3. #slaaptip Zorg ervoor dat de slaapkamer van uw kind niet te warm (tussen 16-18 graden) en goed geventileerd is
4. #slaaptip Cafeïne kan de slaap verstoren. Wist u dat cafeïne in onder andere in cola, ice-tea, (zwarte) thee, chocolade (dus ook chocolademelk), energydrinks en koffie zit?
5. #slaaptip Houd een vast slaapritueel aan van rustige activiteiten, zoals eerst tanden poetsen en dan voorlezen of praten over de dag
6. #slaaptip Uitslapen in het weekend? Probeer maximaal 1,5 uur verschil tussen de schooldagen en weekenddagen te laten zitten
7. #slaaptip Leg uw kind niet vlak na de avondmaaltijd op bed, dit kan de slaap verstoren
8. #slaaptip Leg een baby slaperig maar nog wakker in bed, zodat zij zelfregulatie rond bedtijd ontwikkelen
9. #slaaptip Blauw licht van een tablet of telefoon heeft een negatief effect op de slaap. U kunt een blauw-licht blokkerende filter installeren via een App.
10. #slaaptip Wist u dat huiswerk maken tot laat in de avond ervoor kan zorgen dat uw kind moeilijk slaapt?
11. #slaaptip Het is het best om het bed alleen voor slapen te gebruiken en niet voor andere activiteiten, zoals studeren en telefoneren.