

Hoe laat stuur ik mijn kind naar bed?

Hoe laat jouw kind naar bed gaat hangt af van de hoeveelheid slaap die het nodig heeft. Want het ene kind is het andere niet.

Hoe kun je zien of je kind genoeg slaap krijgt?

Als je kind 's morgens uitgerust wakker wordt, krijgt het waarschijnlijk genoeg slaap. Is je kind niet wakker te krijgen? Moet je hem blijven roepen? Dan is het goed om te kijken of je kind wel voldoende slaap krijgt.

Hoeveel slaap hebben kinderen gemiddeld per nacht nodig?

- kinderen van 4 en 5 : gemiddeld 12 uur
- kinderen van 6 t/m 8: gemiddeld 11 uur
- kinderen van 9 jaar: gemiddeld 10 ½ uur
- kinderen van 10 en 11 jaar willen minder graag naar bed, maar hebben toch voldoende slaap nodig: meestal 10 uur per dag
- kinderen van 12 jaar vinden zichzelf al groot en kijken ook veel tv 's avonds, maar hebben minstens 9 uur slaap nodig.

Het weekend

Natuurlijk is het gezellig om in het weekend wat langer op te blijven. Maar als het verschil te groot wordt met doordeweeks, kan het kind uit zijn ritme raken en sneller moe worden. Een half uur langer opblijven in het weekend is een goede richtlijn. Let erop dat het kind op zondagavond weer lekker op tijd gaat.

Meer weten?

Heeft je kind problemen met (in) slapen? Loop eens binnen bij het CJG of stel je vraag via de website!