

Hoi lieve aapjesfan!

Wat fijn dat je deze bundel hebt gedownload! We weten allemaal dat de avondroutine soms een beetje ... gezellig chaotisch kan zijn. Maar geen zorgen, met deze Avondroutine Bundel wordt het niet alleen een stuk gemakkelijker, maar ook leuker!

In deze bundel vind je een heldere en kleurrijke stappenlijst die je door de avondroutine van je kleine aapje helpt. Met duidelijke pictogrammen (denk aan tandjes poetsen, pyjama aantrekken en een boekje lezen) wordt het voor je kindje een fluitje van een cent om te weten wat de volgende stap is. Geen verwarring meer, alleen maar een rustige en fijne afsluiting van de dag!

Dank je wel voor het downloaden van deze bundel! Ik hoop dat het je helpt om de avond een beetje stressvrij en een stuk aangenamer te maken. Ik wens je veel succes en plezier tijdens deze magische momenten met je kleintje. En vergeet niet: een rustige avond is de perfecte start voor een goede nachtrust, voor zowel jij als je kindje!

Veel succes en zoete dromen!

Liefs,  
*Kim*



## Waarom een rustige avondroutine belangrijk is:



Een rustige en voorspelbare avondroutine helpt je kleine aapjes niet alleen om zich veilig en geliefd te voelen, maar het zorgt er ook voor dat ze makkelijker in slaap vallen. Slaap is superbelangrijk voor de ontwikkeling van je kleintje – en voor jou als ouder! Want laten we eerlijk zijn, die slapeloze nachten maken ons er niet vrolijker op, toch?

Met deze routine leer je je kindje de waarde van een rustig ritueel en het belang van zelfzorg, zoals tandjes poetsen en lekker in pyjama kruipen. Dit maakt het niet alleen makkelijker om in slaap te vallen, maar draagt ook bij aan het ontwikkelen van gezonde slaapgewoonten die een leven lang meegaan.

Wat je kunt verwachten van deze bundel:

- Een routinekaart met duidelijke pictogrammen die je kindje helpen bij elke stap van de routine.
- Een korte gids rond slaapregulatie doorheen de verschillende leeftijden van je kleine aapje.
- 5 Handige tips die het voor jou als ouder makkelijker maakt om de avond soepel te laten verlopen..



## Korte Gids voor Slaapregulatie bij Kinderen van 0-6 Jaar

Het ontwikkelen van gezonde slaapgewoonten is essentieel voor de groei en ontwikkeling van je kindje. Hier zijn enkele handige tips voor het reguleren van de slaap bij kinderen:

### 1. Voor de eerste 6 maanden – Pasgeborenen en baby's



Onregelmatige slaappatronen: Pasgeborenen slapen veel (tot 16-18 uur per dag) en hebben onregelmatige slaapcycli. Dit is normaal.



Veilig slapen: Leg je baby altijd op de rug om te slapen, op een stevig matras, zonder kussens of zware dekens, om het risico op wiegendood te verminderen.



Stel een bedtijdroutine in: Ook baby's kunnen baat hebben bij een bedtijdroutine, zoals een zacht slaapliedje of een ritueel van in de wieg leggen.



## 2. 6 maanden – 1 jaar – Baby's



Begin met een consistent slaapschema: Probeer elke avond rond dezelfde tijd naar bed te gaan. Dit helpt je baby om een circadiaans ritme (dag- en nachtritme) te ontwikkelen.



Maaltijden en slaap: Zorg ervoor dat je baby niet te vol of te hongerig naar bed gaat. Een laatste voeding vlak voor het slapen kan helpen. Ook kan het helpen om ervoor te zorgen dat je baby doorheen de dag voldoende voedingen binnen krijgt, zodat ze voldaan de nacht door kunnen komen.



Introduceer bedtijdrituelen: vaste bedtijdrituelen zoals het lezen van een boekje of het zingen van een liedje, zodat je kindje weet dat het tijd is om te slapen.





### 3. 1 – 3 jaar – Peuters



Een vast slaap- en waakritme: Peuters hebben baat bij een dagelijks ritme, dus houd bedtijden en wakker worden zo constant mogelijk. Rond deze leeftijd kan je ook de avondroutinekaart introduceren, zodat het voor kleine aapjes heel herkenbaar gaat worden.



Dutjes afbouwen: Rond de 15 maanden gaan veel kleine aapjes afbouwen naar 1 middagdutje. Na de 2e verjaardag gaan veel kleine aapjes te stoppen met de middagdutjes. Zorg ervoor dat dit geleidelijk gebeurt om oververmoeidheid te voorkomen. Blijf alert voor vermoeidheidssignalen en speel daarop in.



Verlichting en slaapomgeving: Zorg voor een rustige slaapomgeving. Een nachtlampje kan soms geruststellend zijn, maar probeer het niet te fel te maken.



## 4. 3 – 5 jaar – Kleuters



Een rustige avondroutine: Rond de leeftijd van 3 jaar begrijpen kleine aapjes meer van tijd en routine. Creëer een bedtijdroutine met rustige activiteiten zoals het lezen van een verhaaltje of rustige muziek.



Oefen zelf in slaap vallen: Moedig je kleuter aan om zelf in slaap te vallen zonder veel hulp. Dit kan helpen bij het ontwikkelen van gezonde slaapgewoonten. Volg hierbij vooral je eigen gevoel en kijk waar jij & je kleintje nood aan hebben. Waar voor de ene samen inslapen voor een veilig gevoel zorgt, kan het voor de anderen zorgen voor een belemmering in het slaapschema. Buikgevoel, lieverds, volg altijd je buikgevoel.



Beperk stimulerende activiteiten voor bedtijd: Vermijd drukke spelletjes of schermtijd vlak voor het slapen gaan. Deze zorgen voor overprikkeling, waardoor je kleine aapje moeilijker slaap zal vatten, of onrustiger zal slapen.



## 5. 5 – 6 jaar – Jonge kinderen



Vaste bedtijd: Kleuters van 5–6 jaar hebben nog steeds baat bij een consistente bedtijd. Ze hebben tussen de 10–12 uur slaap per nacht nodig.



Fysieke activiteit overdag: Zorg ervoor dat je kindje overdag voldoende beweegt. Dit helpt om 's avonds sneller in slaap te vallen.



Bouw positieve associaties met slapen op: Praat over de voordelen van slaap en moedig je kindje aan om bedtijd als iets positiefs te zien, bijvoorbeeld door leuke rituelen of geruststellende gesprekjes.



## Algemeen:



Wees geduldig en consistent: Het kan even duren voordat slaapgewoonten zich ontwikkelen, dus wees geduldig met je kindje.



Let op signalen van vermoeidheid: Alle kinderen zijn anders, maar signalen zoals wrijven in de ogen of chagrijnigheid kunnen erop wijzen dat je kindje moe is en tijd is om naar bed te gaan.

Het is belangrijk om consistent te zijn in je benadering van slaapregulatie. Door duidelijke rituelen en een rustige omgeving te bieden, help je je kindje om gezonde slaapgewoonten te ontwikkelen die hen door hun hele jeugd zullen ondersteunen.



## 10 typische signalen van vermoeidheid:



. Wrijven in de ogen of trekken aan de oren: Een klassiek signaal, vooral bij baby's en peuters. Ze proberen letterlijk hun vermoeidheid "weg te wrijven".



. Gapen: Klinkt logisch, maar gapen is vaak een van de eerste tekenen dat de vermoeidheid toeslaat.



. Prikkelbaar of snel boos worden: Moeheid uit zich vaak in korte lontjes, huilbuien of frustratie, vooral bij peuters en kleuters.



. Verminderde concentratie of afgeleid gedrag: Moe zijn kan ertoe leiden dat een kind snel van het ene naar het andere springt, of moeite heeft met luisteren.



. Onrustig of hyperactief gedrag: Juist het tegenovergestelde van wat je verwacht: sommige kinderen worden druk of 'stuiteren' juist als ze oververmoeid raken.





.Staren of afwezig zijn: Even “wegdromen” of stil zijn kan ook een teken zijn dat een kind moe is en moeite heeft om alert te blijven.



.Verlies van interesse in spelen of eten: Als een kind ineens geen zin meer heeft in favoriete activiteiten of weinig eetlust toont, kan vermoeidheid de reden zijn.



.Clingy gedrag (veel nabijheid zoeken): Baby's, peuters en jonge kinderen willen vaak extra knuffels of vastgehouden worden als ze moe zijn.



.Onhandigheid of vallen: Moeheid beïnvloedt de motoriek. Een kind struikelt vaker, laat dingen vallen of botst ergens tegenaan.



.In slaap vallen op ongebruikelijke momenten of plekken: Als een kind ineens in de auto, aan tafel of tijdens het spelen in slaap valt, is dat een duidelijk signaal van vermoeidheid.



## 5 Tips voor een Soepele Avondroutine:



. Zorg voor een consistente bedtijd en begin de routine op hetzelfde tijdstip elke avond. Dit helpt je kindje om te weten wat te verwachten en maakt het makkelijker om in slaap te vallen.



. Gebruik visuele hulpmiddelen. Maak gebruik van pictogrammen om de verschillende stappen van de routine te verduidelijken. Dit maakt het voor je kindje gemakkelijker om te begrijpen wat ze moeten doen, zoals tandenpoetsen, pyjama aantrekken en een boekje lezen.



. Creëer een kalmerende sfeer. Zet zachte muziek op, dim het licht en zorg voor een rustige omgeving. Dit helpt niet alleen je kindje om zich te ontspannen, maar maakt de overgang naar bedtijd veel soepeler.





. Geef keuzeopties. Laat je kindje een beetje controle hebben, bijvoorbeeld door te kiezen welk boekje ze willen lezen of welke pyjama ze willen dragen. Dit geeft ze een gevoel van zelfstandigheid en maakt de routine minder een verplichting.



. Blijf rustig en geduldig. Kinderen merken je energie op, dus probeer zelf kalm en geduldig te blijven, ook als ze wat extra tijd nodig hebben om zich klaar te maken voor bed. Een ontspannen ouder betekent vaak ook een ontspannen kindje!

Met deze tips zorg je voor een prettige en voorspelbare avond, die niet alleen het bedtijdritueel vergemakkelijkt, maar ook de slaapkwaliteit van je kindje ten goede komt.

Was deze bundel waardevol voor je of het jullie geholpen de avondroutine soepeler te laten verlopen? Neem dan even een momentje om je ervaringen op je socials met ons te delen, zodat we anderen ook op weg kunnen helpen. Want samen maken we magische momenten.

Sweet dreams!







# Slaap zacht!



Opruimen



pyjama aan



Tanden Poetsen



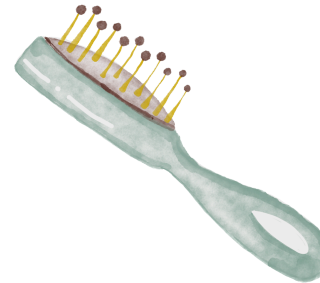
verhaaltje



avondwasje



plassen



Haren kammen



Knuffel

