

RITMEKAART

LEEFTIJD	TOTALE SLAAP	SLAAPJES OVERDAG	SLAAP 'S NACHTS	WAKKERTIJD/RITME	SLAAP
0- 2 weken	16- 20 uur	Af en aan	Ca. 10 uur	45 minuten/ af en aan slapen	Niets doen
0-2 maanden	15-16 uur	4-8 slaapjes	Ca. 10 uur	60-90 munten/ Naar 90 minuten ritme	Gewoonten
2-4 maanden	14-16 uur	4-6 slaapjes	Ca. 10 uur	90 minuten ritme	Slaapvorming
4-6 maanden	14-16 uur	3-4 slaapjes	Ca. 11 uur	90 minuten ritme	Slaapvorming
6-8 maanden	14-16 uur	3 slaapjes	Ca. 11 uur	2-90-90-3 ritme	Slaapcoaching
8-12 maanden	14-15 uur	2 slaapjes	Ca. 11 uur	2-3-3-3 ritme (tussenritme) en 2-3-4 ritme	Slaapmanagement
12-18 maanden	13-14 uur	2 slaapjes	Ca. 11 uur	2-3-4 ritme	Slaapcoaching
18-24 maanden	13-14 uur	1 slaapje	Ca. 11 uur	3-3-4 ritme (tussenritme) en 5-5 ritme	Slaapmanagement

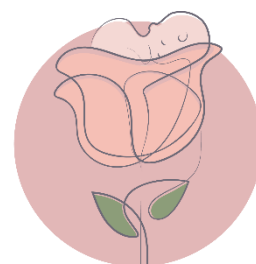
LEEFTIJD	TOTALE SLAAP	SLAAPJES OVERDAG	WAKKERTIJD
2 jaar	13 uur	1 slaapje	5-5 ritme
2,5 jaar	13 uur	1 slaapje	Naar 6-6 ritme
3 jaar	11-13 uur	0-1 slaapje	6-6 of vaste bedtijd
3,5 jaar	11- 13 uur	0-1 slaapje	Vaste bedtijd
4-5 jaar	11-12 uur	0 slaapjes	Vaste bedtijd

Dit ritme is volgens de droomritmemethode

 info@deslaappedagoog.nl

 www.deslaappedagoog.nl

 @deslaappedagoog



SLAAP PEDAGOOG ROOS
slapen als een roosje