

Slaaptips op vakantie



Welkom bij dit e-book waarin ik alle tips met je deeld om jouw kind op vakantie zo goed mogelijk te laten slapen zodat jullie allemaal optimaal kunnen genieten van jullie vakantie.

De Tips

Houdt de wakkertijden aan. Door deze zo veel mogelijk te respecteren zal je kleintje het makkelijkste slapen. Natuurlijk kan het op vakantie wel eens anders lopen. Dit is niet erg. Maar je kunt dit wel terug zien in het slecht in slaap vallen, meer wakker worden in de nacht of 's ochtends vroeg waken.

Ga je op uitje en slaapt je kind goed in de auto? Vertrek dan 5 a 10 min voordat het de bedtijd is voor je kleintje, zodat deze in de auto kan slapen. Als het lukt, laat hem dan minimaal 1 slaapcyclus afronden. Bij baby's is dit 45 min en bij een dreumes 50 min.

Wissel uitstapjes af met rustige dagen. Zodat je kindje op de andere dagen de kans krijgt om voldoende te slapen.

Helpen je kind met in slaap vallen als dit nodig is. Raakt je kindje hieraan gewend? Dan kun je dit na de vakantie weer afbouwen. Kijk wat jouw kindje nu nodig heeft om te slapen. Het is niet gek dat hij op vakantie minder goed slaapt en daardoor tijdelijk wat extra hulp nodig heeft.

Lukt het slapen niet? Ga dan voor slapen hoe dan ook. Kinderwagen, auto of bij je in bed. Slaap zorgt voor meer slaap.

Doe rustige activiteiten voor het slapen dus niet stoeien. Zodat de cortisol spiegel kan zakken. Ga eerder stoeien op de dag. Maar zorg 1 a 2 uur voor bedtijd voor rustige activiteiten zodat het lichaam van je kind zich kan voorbereiden op zijn slaap.

Probeer je kind voor bedtijd hem uit de zon te houden zodat de melatonine zijn werk kan doen. Zonlicht remt namelijk de aanmaak van melatonine

Dit geldt ook voor de oudere kinderen. Als Mats niet kon slapen lieten wij hem een luisterboek in bed luisteren. Zo lag hij toch rustig, kon de cortisol wat zakken en de melatonine zijn werk doen. Het duurde op vakantie wat langer voordat hij in slaap viel, maar met een luisterboek luisteren was dat prima.

Doe een bedtijd ritueel, net zoals thuis. Zodat je kind en zijn lichaam weet wat er aan gaat komen, namelijk SLAAP!

Neem vertrouwde spullen mee zoals knuffel, pyjama en slaapzak zodat je kind zich geborgen en veilig voelt ondanks hij in een nieuwe omgeving slaapt.

Neem verschillende slaapzakken voor de verschillende temperaturen. Vooral als je gaat kamperen. In een tent kan het overdag heel warm zijn en in de nacht heel koud. Pas de slaapzak en kleren hierop aan.

Reis je naar koudere gebieden? Zet je reiswieg/reistentje dan niet direct op de koude grond, maar leg er een zeiltje, wat dekens, handdoeken of iets anders onder.

Probeer de slaapplek donker maken. In de zomer kan het lang licht zijn. En ook als je kind overdag slaapt in de tent kan het licht zijn. Denk hierin wel aan veiligheid.

Tijdsverschil. Zowel voor je kind als voor jou heeft het tijd nodig om te wennen aan het nieuwe tijdsverschil. Daglicht kan hierbij erg helpend zijn om dit sneller te laten verlopen. Dus ga vooral naar buiten overdag en zorg dat het in de nacht donker is. Laat je kindje overdag niet te lang slapen, dus geen blokken langer dan 3 uur.

Het is oke als het slapen niet lukt. Pak het slapen na de vakantie weer op

Als laatste en niet het onbelangrijkste. Geniet van je vakantie!

Wil je de video bekijken die bij dit e-book hoort?

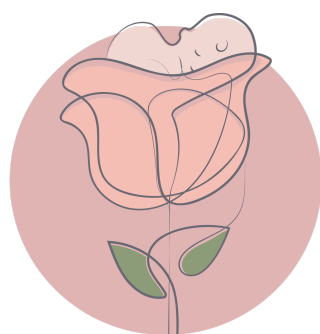
<https://allesvoorouders.membirds.com/checkout/slaperen-op-vakantie-gratis>

Ben je terug van vakantie en lukt het niet om het slapen vlot te trekken? Ik kan je hier persoonlijk mee helpen. Neem een kijkje op mijn website voor meer info:

www.deslaappedagoog.nl

Fijne vakantie

Roos - De Slaappedagoog



SLAAP PEDAGOOG ROOS
Slaperen als een roosje