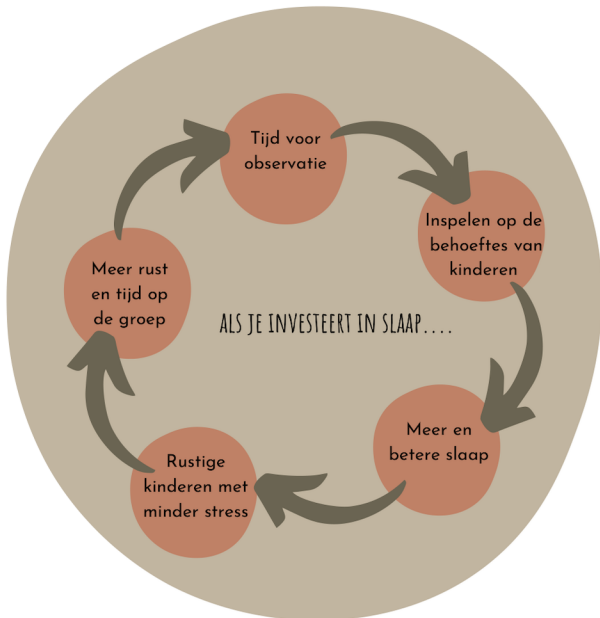


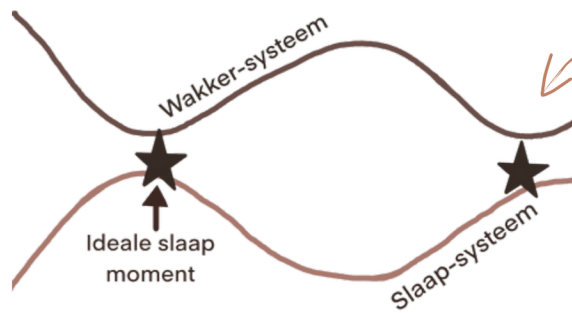
Geheugensteuntje

Meer rust en slaap op de opvang



$$\frac{\text{Hoeveelheid Spreiding Afgeronde cyclussen}}{\text{Slaapkwaliteit}} +$$

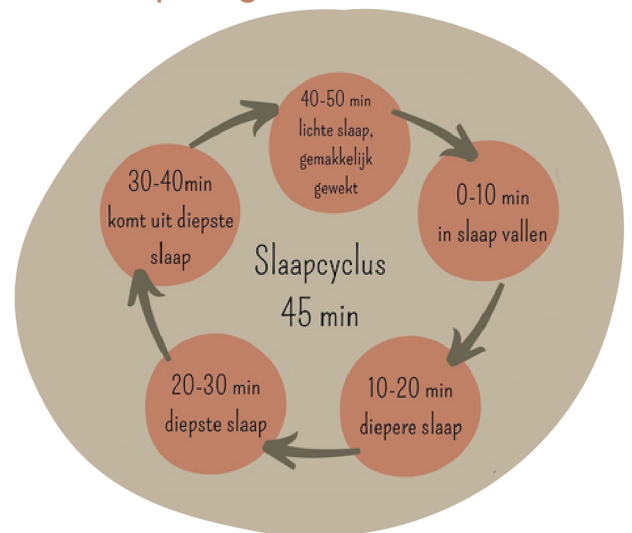
PAK DE PIEK VAN VERMOEIDHEID!
BEN JE TE LAAT?
DAN NEEMT DE CORTISOL HET OVER
VAN DE SLAAPDRANG



"Goed slapen doet goed slapen"
De nacht is een spiegel van de dag.
Hoe beter er overdag wordt geslapen, hoe beter de nachten vaak gaan.

Pedagogisch partnerschap
is het sleutelwoord als het gaat om slapen op de opvang.

Newborn:	40-50 min. oplopend naar 75 min.
2 maanden:	ongeveer 70-90 min.
2-4 maanden:	ongeveer 90 min.
4-6 maanden:	ongeveer 90-120 min
6-8 maanden:	oplopend naar 2-3-3-2,5/3-3 uren
8-10 maanden:	2,5-3-2,5/3-3 tot 2,5-3-4
10-14 maanden:	2,5-3-4
14-18 maanden:	3-3-4 of 3,5-3,5-4
18-24 maanden:	5-5 of 5,5-5
30 maanden:	5,5-5,5 of 6-6



Met een liefdevolle methodiek lekker leren slapen, thuis en op de opvang

Dze poster hoort bij de training; Meer rust en slaap in de opvang gegeven door Bureau van Slaap

WWW.BUREAUVANSLAAP.NL
of volg ons op Instagram voor meer tips