

Wakkertijden



Leeftijd	Wakkertijd	Bijzonderheden
0-3 weken	45 – 75 minuten	
3-6 weken	1 uur 15 min – 1,5 uur	
6-9 weken	1,5 uur	
12 weken	1,5 uur - 1 uur 45 min	
4 maanden	2 uur	Belangrijk om dutjes in bed te doen
5 maanden	2 uur 15 minuten	
6 maanden	2,5 uur	
7 maanden	2,5 uur	
8 maanden	2,5 uur	Derde korte dutje verdwijnt
9 maanden	3 uur	

Vanaf het moment dat je kindje op 2 slaapjes zit, kan je het 2,3,4 schema gaan toepassen (zo rond de leeftijd van 8 maanden). Waarbij er tussen opstaan en 1^e dutje tweeënhalve uur zit. Tussen het dutje en middagslaapje drie uur en na het middagslaapje vier uur. Dit schema kan je aanhouden totdat je kindje naar 1 slaapje toe gaat. Dit zal rond de leeftijd van 17/18 maanden zijn.

Liefs, Gerjanne

*Slaap lekker
Lieverd*

