

## FAVORIETE PRODUCTEN



### JULLIE FAVORIETEN

Wij vroegen jou als ouder om jouw favoriete product bij het slapen met ons te delen.

Dank voor alle input! Wij delen graag jullie en onze favorieten met je\*! Deze producten helpen je kindje om lekkerder te slapen. Weet dat het aanschaffen van een product bijna nooit dé oplossing is voor beter slapen, maar het kan het wel een stukje makkelijker maken.

Liefs team Bureau van slaap

\*Deze lijst is met zorg samengesteld, maar Bureau van slaap is op geen enkele manier verantwoordelijk voor veiligheid van de producten. Lees altijd zelf de veiligheidsvoorschriften van de producten voor je ze gebruikt. En raadpleeg de website van [kinderveiligheid.nl](http://kinderveiligheid.nl) voor de richtlijnen.

### MEE IN BED

Niks zo persoonlijk als een knuffeltje! Maar net zo vaak raadden jullie aan om een oud t-shirt met jullie eigen geurtje mee te geven!

Ook een fijne tip als je een knuffeltje hebt: neem het mee in je bed, zodat het naar jullie gaat ruiken! Maar let bij knuffels ook goed op de veiligheid! Een grote teddybeer in bed ziet er lief en gezellig uit, maar is niet veilig. Je kindje kan er met het gezichtje tegenaan komen en omdat deze knuffels niet goed ademen, ademen kinderen vervolgens hun eigen adem weer in. Heel gevaarlijk dus. Een klein katoenen knuffeldoekje is prima al vanaf jonge leeftijd.

Een tip die we veel kregen, is een speciaal knuffeltje (zoals bijvoorbeeld de Wubbanub van Soothie) aan de speen vast te binden. Dit maakt de speen gemakkelijk vindbaar en hij valt minder makkelijk uit. En je kleintje heeft een leuk vriendje dicht in de buurt!

### DE SPEEN

Spenen zijn er in allerlei soorten en maten. En eigenlijk wil je vooral kijken welke speen jouw kindje het fijnste vindt. Wel geeft een groot deel van jullie aan dat de speen echt een goed hulpmiddel is bij het slapen!

De spenen van Bibs scoren hoog! Net als de spenen van Phillips. Die laatste heeft ook een glow-in-the-dark variant. Extra handig, want je kindje kan het speentje zo weer vinden in bed! Wij raden ook aan meerdere spenen in bed te leggen, zodat je kindje er snel een vindt en zonder hulp weer gemakkelijk in slaap kan vallen!



Doe goed onderzoek naar de speen en speenaccessoires en laat je eventueel adviseren door een deskundige! Je hebt zoveel verschillende soorten en maten. Lees ook de veiligheidsvoorschriften voor het gebruik ervan in de slaapplek. Vervang spenen regelmatig en gooi ze gelijk weg als ze stuk zijn!

## DON'TS

In dit lijstje ook een paar dont's die wij als slaapcoaches niet zouden aanraden.

Leg geen kussenachtige producten in het bedje, zoals een babynestje, zijligkussentje of grote knuffels.

En bij alles wat je koopt is het verstandig om even goed te kijken of het veilig is. Een handige site die meer informatie geeft over de veiligheid van producten is

<https://www.kinderveiligheid.nl>

## LAKENTJES EN DEKENTJES

De slaapzakjes van Puckababy werden heel veel genoemd. Gevolgd door Pacco inbakerzak voor de kleintjes. Maar de grootste favoriet? Het Nunki lakentje van Fedde en Kees! Dit lakentje gaat strak om het hele matrasje heen en zorgt voor een lichte druk. Wijzelf zijn ook fan van Fedde en Kees. Wist je dat zij ook veel onderzoek doen en hun lakentje niet over het hele lijfje dezelfde druk geeft? Wij raden geen slaaptunnels aan. Een nieuwe trend is het gebruik van wollen producten! Wol reguleert de lichaamstemperatuur goed en het geeft een fijn en veilig gevoel. Er zijn verschillende wollen producten te koop. Zelf hebben wij goede ervaringen met de producten van Dilling.



## LAMPJES EN WHITE NOISE

Ook lampjes zijn er in veel verschillende soorten. Vooral de Moonie beer werd veel genoemd door jullie.

Wij raden altijd rood licht aan, omdat dit de slaap het minste verstoort. Je wilt het nog wel donker hebben in de kamer; 8 op een schaal van 10. Dat rode lichtje is bedoeld, zodat je kindje zich een beetje kan oriënteren als het wakker wordt. Een zoutsteen o.i.d. kan ook heel goed als rood lampje voldoen, mits deze niet te fel is. Bij IKEA hebben ze hele handige raambedekking, die je heel gemakkelijk ophangt (bijv. in een vakantiehuisje) evenals het draagbare verduisteringsgordijn van Luvion, zodat de kamer toch goed donker wordt.

Ook white noise wordt door veel van jullie gebruikt. Jullie kinderen vallen het meeste in slaap met de white noise van Numsy, maar ook de Moonie beer is voor velen een lifesaver.

## SLAAPTRAINERS

Slaaptrainers werden weinig genoemd, maar horen wat ons betreft, zeker in dit rijtje thuis! Een slaaptrainer is een product dat je altijd wil combineren met een goed plan. Het helpt om je kindje aan te geven wanneer het tijd is om te gaan slapen en wanneer het uit bed mag komen. Vanaf ongeveer 2 jaar kun je een slaaptrainer gebruiken. Er zijn veel verschillende soorten. Belangrijk bij een slaaptrainer is kijken naar het gebruiksgemak (te veel functies is vaak onhandiger) en of het duidelijk aangeeft of het tijd is om te gaan slapen en wakker worden.

### TIP:

Oefen met de slaaptrainer overdag. Maak er een spelletje van. Laat je peuter zich verstoppertje spelen onder de deken en zet de trainer aan of uit. Dan mag je peuter kijken. Mag het uit bed? Of moet het zijn ogen dicht doen? Een leuk spelletje dat het kind spelenderwijs betekenis laat geven aan het apparaat.

