

TIPS

Beter slapen

- Zorg voor een pik donkere kamer
- Gebruik een white noise machine
- Zorg voor een goede temperatuur
- Geef voldoende voeding overdag
- Gebruik een slaaptrainer knuffel
- Biedt voldoende slaapjes overdag
- Voorkom oververmoeidheid
- Wees duidelijk en consequent
- Kies een methode die bij jullie
- past



liefs mama