



Vakantie slaapwijzer

Welkom op reis (met slaap)!

Vakantie is bedoeld om op te laden. Maar laten we eerlijk zijn: slapen op vakantie met een baby of peuter is soms... een uitdaging.

Andere omgeving, ander ritme, prikkels, hitte, of gewoon dat hotelbed waar je kind echt niet in wil slapen.

Deze gids helpt je om zoveel mogelijk rust en regelmaat te houden, zonder je hele vakantie strak te hoeven plannen.

Wat je in deze gids vindt:

- ✓ Ritme op vakantie
- ✓ Tips voor slaap onderweg en op bestemming
- ✓ Een handige slaap-inpaklijst
- ✓ En een mini-resetplan voor als het toch uit de hand loopt



Hoe ga je om met het ritme op vakantie?

Op vakantie ziet alles er anders uit: het licht, de geluiden, de omgeving en vaak ook het dagritme. Waar je thuis vaste tijden aanhoudt, wil je op vakantie misschien iets losser omgaan met de klok. En dat mag ook. Maar een kind gedijt op voorspelbaarheid. Dus: hoe vind je die balans tussen rust en flexibiliteit?

1. Houvast zit in herhaling, niet in de klok

Op vakantie hoef je niet exact op de minuut te leven. Wat belangrijker is dan vaste tijden, is een herkenbare volgorde van gebeurtenissen. Denk aan: wakker worden – ontbijten – spelen – rustmoment – lunch – dutje – snack – avondritueel – bedtijd. Als die volgorde ongeveer blijft kloppen, voelt je kind zich veilig, ook in een onbekende omgeving.

2. Dutjes? Kies wat werkt

Sommige kinderen kunnen prima slapen in een wandelwagen of draagzak. Anderen slapen alleen in een donkere, stille ruimte. Kijk naar wat voor jouw kind werkt, en wees daar niet te streng in. Plan een dutje in de auto op weg ergens naar toe. Ga je een dagje weg, wordt er minder geslapen, dan kun je de volgende dag extra slaap aanbieden, zodat er geen oververmoeidheid ontstaat.

→ **Tip:** plan een aantal “rustmomenten” op de dag in. Zelfs als een dutje mislukt, kan even liggen of knuffelen al helpen.

3. Bedtijd later? Mag best, wel met grenzen

Een half uurtje later naar bed, omdat jullie nog aan het eten zijn in dat gezellige restaurantje? Helemaal prima. Maar laat het geen structurele 2 uur worden.

Kijk naar signalen van oververmoeidheid: hongerigheid, druk gedrag, huilen om niets. Dan is het tijd voor rust.

4. Neem het ritueel mee

Het bedtijddritueel is het moment van herkenning. Of je nu op een camping bent of in een luxe hotel:

Neem dezelfde volgorde als thuis: bijv. pyjama – boekje – knuffel – slaapliedje

Gebruik de vertrouwde spullen (slaapzak, knuffel, muziekje)

Doe het op dezelfde manier, op een nieuwe plek

→ **Tip:** Ook al is het laat op de avond, zet altijd het bedtijddritueel in. Zo komt je kindje al in de rustmodus en weet dat het met gaan slapen.

5. Geef jezelf toestemming

Een dag zonder ritme, een kind dat overdag niet wil slapen, of een avond waarop niemand vroeg in bed ligt: het gebeurt. En dat is oké. Vakantie draait ook om samen zijn, loslaten, en genieten. Wees mild voor jezelf en voor je kind. Je hoeft het niet perfect te doen voorspelbaarheid zit vaak in kleine dingen.



Bonus: RITME = RUST, maar...

Je hoeft het vakantiegevoel niet op te offeren voor slaap. Met een beetje voorbereiding en realistische verwachtingen krijg je het beste van beide werelden: een kind dat zich veilig voelt en ruimte voor jullie gezin om te ontspannen.

Slaaptips voor onderweg en op locatie

Tijdzones?

Reis je binnen Europa? Meestal hoef je niets aan te passen. Bij grotere tijdsverschillen: pas elke dag een stukje aan. Steeds met 10-15 minuten, eigenlijk net zoals je bij het klok verzetten doet.

Auto of vliegtuig:

Plan lange ritten rond slaaptijden. Zorg voor schaduw, rust en bekende geluiden. In vliegtuig: draagzak & speen/fles bij opstijgen/landen.

Nieuwe slaapplek:

Laat je kind overdag al even wennen aan het nieuwe bedje. Gebruik hetzelfde slaapritueel als thuis. Neem herkenbare accessoires van thuis mee, dit voelt vertrouwt voor je kindje.

Samen slapen:

Slapen jullie op dezelfde kamer? Overweeg een afscheiding (bijv. met een laken of hoekkast) om prikkels te verminderen.



Checklijst: slaapvriendelijk inpakken

- ☐ Favoriete knuffel
- ☐ Slaapzakje liefst met vertrouwde geur
- ☐ Nachtlampje
- ☐ Donkere doeken, vuilniszakken om te verduisteren
- ☐ Reisbedje of matrasje
- ☐ Pyjama's voor warme en koel weer
- ☐ Babyfoon
- ☐ Boekje voor bedtijd
- ☐ Lakentje/beddengoed met de geur van thuis
- ☐ Inbakerdoek of lakentje
- ☐ Muziekje of whitenoise



Na de vakantie weer in het ritme komen?

Geef jezelf en je kind 3 dagen reset-tijd:

1. Pak het ritme weer op zoals je voor de vakantie gewend was.
2. Houd vaste eet- en bedtijden aan
3. Beperk prikkels rond bedtijd
4. Ga overdag lekker naar buiten voor daglicht
5. Verwacht niet meteen perfecte nachten – rust komt echt terug
6. Weet dat het ongeveer een week tot anderhalve week kan duren voordat het weer wat in het ritme zit.



Tot Slot!

**Gun jezelf een relaxte vakantie. Perfect slapen hoeft niet,
maar met wat voorbereiding en ritme komt je gezin al een
heel eind.**

**Heb je vragen of wil je meer tips over slaap & ritme? Volg me
via [Instagram @starslaapcoaching] of meld je aan voor de
nieuwsbrief!**

Fijne vakantie & veel plezier!

**Liefs,
Marieke**

StarSlaapCoaching