

Aanbevolen slaapduur per leeftijd uit de [JGZ-richtlijn ‘Gezonde slaap en slaapproblemen’](#) en adviezen voor ontspanning:

Leeftijd	Aanbevolen slaapduur	Ontspanning
0-6 mnd.	14-17 uur (incl. dutjes)	Regelmaat in dag- en nachtritme, rustige slaapomgeving.
6 mnd.-4 jaar	11-14 uur	Vaste bedtijden, geen schermen voor het slapen, rustgevende routine.
4-12 jaar	9-11 uur	Beperk schermtijd voor bedtijd, stimuleer ontspanning (bijvoorbeeld door buitenspelen), vermijd cafeïne en drukke activiteiten.
12-18 jaar	8-10 uur	Regelmatige bedtijden, geen telefoon/tablet in bed, stressmanagement en ontspanning (bijvoorbeeld via sport).