Maantijd

Slaapschema baby 3 maanden

Een voorbeelddag

Tijd	Wat
7:00	Wakker worden
8:00 – 8:45	1e dutje
9:51 – 10:36	2e dutje
11:49 – 12:34	3e dutje
13:51 – 14:36	4e dutje
15:58 – 16:28	Kort slaapje in de late middag
18:00	Naar bed voor de nacht

Zo zou Maantijd op de eerste dag kunnen rekenen als een kind op 3 maanden om 7 uur wakker wordt en nog geen notities heeft. Dat is een voorbeeld, geen plan om te volgen: kinderen verschillen, en de app past de tijden met elke notitie aan jullie kind aan.

In één oogopslag

Slaap per 24 uur	14–17 u*
Nacht	11 u
Dutjes	4 dutjes
Wakkertijd daartussen	1 u – 1 u 30 min

* De AASM noemt geen waarde voor baby's jonger dan 4 maanden; hier staat de richtwaarde van de National Sleep Foundation (Hirshkowitz 2015). Wakkertijden: ervaringswaarden uit de slaapbegeleiding, waarmee Maantijd in het begin rekent. Daarvoor is er geen eenduidig advies, en deskundigen zijn het oneens over de zin van vaste wakkertijden per leeftijd (Canapari).

Notities

Bronnen

- Hirshkowitz e.a. 2015: aanbevolen slaapduur van de National Sleep Foundation – https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29073412/
- Canapari: wakkertijden – wat een slaapgeneeskundige erover zegt – https://drcraigcanapari.com/wake-windows

Maantijd is een dagboek en planner voor ouders om het dagelijks leven te organiseren. Geen medisch hulpmiddel; vervangt geen advies van een arts of verloskundige.

Bronnen gecontroleerd: november 2026 · Afgedrukt van https://moonhour.app/nl/slaapschema-baby-3-maanden.html