Maantijd

Slaapschema baby 4 maanden

Een voorbeelddag

Tijd	Wat
7:00	Wakker worden
8:45 – 9:45	1e dutje
11:44 – 12:44	2e dutje
14:54 – 15:54	3e dutje
18:24	Naar bed voor de nacht

Zo zou Maantijd op de eerste dag kunnen rekenen als een kind op 4 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	12–16 u
Nacht	11 u
Dutjes	3 dutjes
Wakkertijd daartussen	1 u 45 min – 2 u 30 min

Slaap per 24 uur: consensus van de Amerikaanse slaapartsen (AASM, Paruthi 2016) – een waarde voor groepen, niet voor één kind. 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

- Paruthi e.a. 2016: aanbevolen slaapduur voor kinderen (AASM-consensus) – https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27250809/
- 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-4-maanden.html