De optimale slaap

*1. De optimale **slaapkamertemperatuur** ligt rond de 17° C. Zowel een te hoge of te lage temperatuur kunnen de slaap belemmeren. Zeker in de zomer moet je niet aarzelen om de ramen open te gooien. Wanneer je dit echter liever niet doet omwille van de muggen die dan talrijk aanwezig zijn, dan kan je gebruik maken van een muskietennet. Laat het muskietennet ook naar beneden tijdens de dag, zodat er ook dan geen ongewenste gasten onder kunnen kruipen.*

*2. Een slaapkamer dient hoofdzakelijk om te slapen. De muren van je slaapkamer verf je dus best in **sobere tinten** om de hersenen niet te veel te activeren. Hou je toch van kleur? Kies dan voor één contrastmuur in combinatie met drie neutrale muren.*

*3. Zorg voor niet al te felle **verlichting** in de slaapkamer. Gebruik ook zeker zachte nachtlampjes die je kan aanknippen wanneer je 's nachts bijvoorbeeld naar het toilet moet. Hoe feller het licht, hoe langer het zal duren om weer in slaap te vallen.*

4. Heeft je kind moeilijkheden met indommelen? Vermijdt te veel speelgoed en dergelijke in de slaapkamer. Dit alles vormt alleen maar een bron van afleiding voor je kind.

*5. Zorg voor **goede gordijnen of rolluiken**. Ieder streepje licht (al is het maanlicht) kan de slaap verstoren. Ook al zijn de ogen gesloten, je lichaam blijft veranderingen in licht registreren.*

*6. Investeer in je **matras.** Zo voorkom je stijfheid en andere kwaaltjes. De gemiddelde levensduur van een matras is zo'n 10 jaar. Ook helpt het om af en toe de stofzuiger over je matras te laten gaan. Dit verwijdert huisstofmijt en ander ongedierte dat van zachte, warme matrassen houdt.*

7. Probeer je bed enkel te gebruiken voor de voornaamste slaapkameractiviteiten. Gebruik je bed dus niet als bureau of eettafel, want dan gaat je lichaam je bed niet meer automatisch met slaap associëren.

*8. Zorg voor **zacht, aangenaam en regelmatig gewassen bedtextiel**. Niets bevordert je slaap meer dan een zacht, frisgeurend deken waar je jezelf in kan wikkelen. Ook houd je best de kleuren van je bedtextiel zo sober mogelijk.*

*9. Wanneer je een televisie op de slaapkamer hebt, zorg dan dat deze niet te luid staat. Zo val je makkelijker in slaap. Beter is het natuurlijk om een **boek** te lezen of wat **rustige muziek** te beluisteren voor het slapengaan.*

10. Hoe aangenaam je bed ook aanvoelt, slaap zeker niet te veel. Dit kan er voor zorgen dat je de rest van de dag moe en energieloos voelt. Hoeveel slaap je nodig hebt varieert echter wel van persoon tot persoon (tussen de 6 en de 10 uur).