

Beste ouder(s)/verzorger(s),

Op zondag 29 maart 2026 is het weer zover; dan wordt de klok een uur vooruitgezet. Het kan zijn dat uw kind hier moeite mee heeft. In het onderstaande bericht, zijn wat tips verwerkt die het wennen aan de zomertijd wat kunnen vergemakkelijken.

Overgang wintertijd naar zomertijd

Ieder jaar wordt in het laatste weekend van maart de klok een uur vooruitgezet en gaan we de zomertijd in. Het resultaat is dat het 's ochtends een uur later licht wordt en 's avonds een uur later donker is. Wat voor invloed heeft de overstap naar de zomertijd op de biologische klok van je kind en waarom kan deze overgang lastig zijn? We leggen het uit in dit artikel.

Waarom overgang naar zomertijd lastig voor je kind?

Ieder kind reageert er anders op, maar het kan voor sommigen lastig zijn om te wennen aan de zomertijd. Terwijl de een er nauwelijks last van lijkt te hebben, is bij de ander het ritme wat van slag. Maar waarom kan je baby of kind moeite hebben met het verschuiven van de klok?

De overstap van de wintertijd naar de zomertijd heeft een impact op onze biologische klok. Deze interne klok vertelt ons wanneer het tijd is om actief te zijn of te gaan slapen. Licht en donker spelen hier een belangrijke rol bij. Zodra de klok ineens een uur verschuift, sluit de biologische klok ineens niet meer aan bij de tijd op de klok.

Bij de overgang van wintertijd naar zomertijd gaat het slechts om een uur tijdverschil. Hierdoor hebben de meeste volwassenen en (oudere) kinderen hier niet heel veel last van. Dit is anders bij een jetlag, waar je in korte tijd door meerdere tijdzones kunt gaan. Deze verandering heeft een grotere impact op ons biologische ritme. Alhoewel de overstap van de wintertijd naar zomertijd bij baby's en kinderen vaak minimaal is, kan het zijn dat het ritme van je kind wat van slag is.

Hoe kan ik mijn kind laten wennen aan de zomertijd?

Volwassenen hebben meestal niet veel moeite met de overgang naar de zomertijd en zijn hier relatief snel aan gewend. Kinderen kunnen hier langer last van hebben. Dit geldt dus niet voor ieder kind, maar merk je dat je kind moeite heeft met het ingaan van de zomertijd? Je kunt je kind op 2 verschillende manieren helpen om de overstap zo makkelijk mogelijk te maken:

- **Bedtijd stap voor stap veranderen**

De eerste manier is het stap voor stap verschuiven van de bedtijd. Start een paar dagen voordat de zomertijd ingaat met een geleidelijke overstap. Begin op de maandag ervoor en vervroeg de dutjes en bedtijd 's avonds om de dag met 15 minuten:

- Op maandag en dinsdag breng je je kind dus 15 minuten eerder naar bed dan normaal.
 - Op woensdag en donderdag is dit 30 minuten eerder dan normaal.
 - Op vrijdag en zaterdag verschuif je de dutjes en bedtijd naar 45 minuten eerder dan normaal.
 - Op zondag vervroeg je de dutjes en bedtijd met 60 minuten, maar omdat de klok dan al een uur vooruit is gegaan zit je weer op de normale tijd.
- **Bedtijd in één keer verschuiven**

Naast het geleidelijk verschuiven van de bedtijd, kun je er ook voor kiezen om de bedtijd *cold turkey* te veranderen. Vanaf het moment dat de klok is verzet, volg je de nieuwe kloktijden voor de dutjes en bedtijd 's avonds.

Deze methode heeft het voordeel dat je er niet veel over na hoeft te denken, je volgt gewoon de nieuwe tijd. Houd wel in gedachten dat je kind niet direct in het nieuwe ritme zit, dit kost misschien een paar dagen.

Welke manier het beste is, is afhankelijk van jou, je kind en jullie situatie. De een vindt het fijn om met het hele gezin *cold turkey* over te stappen, terwijl de ander zijn kind het liefste geleidelijk laat wennen aan de zomertijd. Er is dus geen goed of fout, kijk vooral naar wat voor jullie het fijnste werkt.

5 tips bij overgang van wintertijd naar zomertijd

De overgang van de wintertijd naar de zomertijd is een gebeurtenis waar je niets aan kunt doen. Toch kunnen we wel een paar tips geven die de overstap naar de zomertijd makkelijker maken:

- Kies voor een overgangsmethode naar de zomertijd die bij jullie past. Dit kan *cold turkey* overstappen zijn of misschien verschuif je de bedtijd geleidelijk. Het belangrijkste is dat de manier werkt voor jullie.
- Zorg 's ochtends voor daglicht: ochtendlicht kan een enorme positieve impact hebben op het slaapritme van je kind. Als je in de ochtend naar buiten gaat, help je de biologische klok (preventief) in te stellen naar de nieuwe tijd. Dit is niet alleen handig als de klok verschoven wordt, maar ook als je baby slaapproblemen heeft en bijvoorbeeld erg vroeg wakker is.
- Zorg voor een donkere slaapkamer: door het verzetten van de klok is het ineens een uur langer licht. Dit kan ervoor zorgen dat je kind moeilijker in slaap valt. Een goed verduisterde slaapkamer kan helpen om makkelijker in slaap te vallen.
- Houd het slaapritme hetzelfde: zo herkent je kind dat het bedtijd is en heeft hij of zij de tijd om tot rust te komen.
- Kijk naar de slaapsignalen van je kind: ieder kind reageert anders op de overgang naar de zomertijd. Merk je dat je baby of kind moe is, maar is het nog geen bedtijd? Probeer zoveel mogelijk vast te houden aan de vaste tijden, maar houd je kind ook niet onnodig wakker. Als je kind oververmoeid is, wordt het alleen maar lastiger om hem of haar naar bed te brengen.

De overstap van de wintertijd naar de zomertijd kan er dus voor zorgen dat je kind wat uit zijn ritme is. Als dit zo is, dan is het vaak een kwestie van tijd. Je kunt de bovenstaande tips gebruiken om de overstap makkelijker te maken. Geef je kind daarnaast een paar dagen de tijd om in het nieuwe ritme te komen.

