



JGZ Almere (jeugdgezondheidszorg) is er voor al je vragen over opgroeien en opvoeden. In deze nieuwsbrief vind je informatie en handige links.

Vaccinaties en twijfels?

Sinds 1 januari 2025 is het rijksvaccinatieprogramma veranderd.

Heb je twijfels? JGZ Almere helpt je graag!

Heb je vragen over het nieuwe schema? Ben je onzeker over een vaccinatie voor je kind? Bel of mail gerust met JGZ Almere. Je kunt ook terecht bij het consultatiebureau.

Op de website van JGZ Almere vind je:

- adressen
- openingstijden
- hoe je een afspraak maakt.

Aarzel niet om contact op te nemen. Je staat er niet alleen voor. De veranderingen helpen om kinderen beter te beschermen.

JGZ Almere en opleiden

Het schooljaar is weer begonnen. Misschien krijgt je kind dit jaar een uitnodiging van JGZ Almere. Het kan zijn dat een stagiaire of coassistent meekijkt tijdens de afspraak of de afspraak uitvoert. Dit gebeurt altijd op een respectvolle manier en onder toezicht.

Wij vinden het belangrijk om mensen op te leiden. Zo zorgen we samen voor goede zorg in de toekomst.

Bedankt voor je medewerking. Heb je hier vragen over? Of wil je liever geen extra persoon bij de afspraak? Zeg het gerust tegen een medewerker.

Bedtijden

Goed slapen is belangrijk voor kinderen. Kinderen groeien en leren beter als ze genoeg slapen.

Dit zijn de gemiddelde bedtijden per leeftijd:

- **0–1 jaar:** 18.30–19.30 uur
Baby's slapen vaak over de dag verdeeld.
- **1–3 jaar:** 18.30–19.30 uur
Vaak doen ze nog een dutje.
- **4–6 jaar:** 19.00–20.00 uur
Meestal geen middagdutje meer.
- **7–9 jaar:** 19.30–20.30 uur
Ze hebben ongeveer 10–11 uur slaap nodig.
- **10–12 jaar:** 20.00–21.00 uur
Ze hebben nog rond de 9–10 uur slaap nodig.
- **13–18 jaar:** 21.30–22.30 uur
Tieners hebben 8–9 uur slaap nodig.

Let op signalen zoals gapen, zeuren of druk gedrag. Dat kan betekenen dat je kind moe is. Een vaste bedtijd helpt je kind beter te slapen.

Zorgen over slapen? Neem contact op met JGZ Almere. Wij helpen je graag.

JGZ Almere

 088 002 99 90

 jgzalmere.nl

 [JGZ Almere](https://www.facebook.com/jgzalmere)

 [JGZ Almere](https://www.instagram.com/jgzalmere)