

Baby's en slaap

Wat is normaal en wanneer vraag je hulp?

Door dr.ir. Floortje Kanits & dr. Monique L'Hoir

Slaapt jouw baby kort, wordt jouw baby vaak wakker of huilt je baby veel? Dan ben je niet de enige. Veel ouders vragen zich af wat normaal is en wanneer het verstandig is om advies te vragen. In dit artikel lees je waarom slaap belangrijk is, wat normaal is bij baby's, wat de overgang naar de kinderopvang kan betekenen en welke afspraken helpen om veilig en voorspelbaar te slapen.

Kinderopvang draagt bij aan ontwikkeling van jonge kinderen

Ongeveer twee-derde van de Nederlandse kinderen tussen 0 en 4 jaar gaat naar de kinderopvang.

Uit een internationaal onderzoek onder 80.000 ouders uit Nederland, Denemarken, VK, Spanje en Frankrijk, gepubliceerd in The Lancet, blijkt dat kinderen die vóór hun vierde jaar naar de kinderopvang gaan, later minder last hebben van gedrags- en emotionele problemen. Ook lijken zij beter met emoties om te gaan en conflicten op te lossen.

Juist omdat zoveel jonge kinderen een deel van hun tijd op de kinderopvang doorbrengen, is het belangrijk om beter te begrijpen hoe zij daar slapen en wat hen helpt om goed tot rust te komen.

Slaap van baby's is belangrijk

Als een baby langdurig slecht slaapt, kan dat invloed hebben op de emotionele, cognitieve en sociale ontwikkeling. Ook ouders kunnen een tekort aan nachtrust ervaren. Pasgeboren baby's slapen nog niet de hele nacht door. Zij krijgen vaak nog om de drie uur voeding. Naarmate baby's ouder worden, slapen ze steeds wat langer achter elkaar en zijn ze tussendoor langer wakker. Tot de leeftijd van 3 maanden kunnen baby's flink huilen. Dat is normaal en verschilt per kind.

Artikel: Slaap van baby's

Na drie maanden neemt het huilen af tot gemiddeld 1 tot 1,5 uur per dag.

Tips voor jou en je baby in de eerste drie maanden

De eerste maanden zijn vaak mooi, maar ook intensief.

- ✓ Plan niet te veel activiteiten
- ✓ Rust uit als je baby slaapt.
- ✓ Vraag hulp aan je omgeving als dat kan.

1. Waaronderzoek naar babyslaap in de opvang?

We weten nog weinig over de slaap van baby's die naar de kinderopvang gaan, terwijl kinderopvang voor jonge kinderen een steeds belangrijkere omgeving is. Volgens de meest recente kwartaalrapportage kinderopvang van SZW gingen in het eerste kwartaal van 2026 gemiddeld 385.000 kinderen van 0 t/m 3 jaar naar de kinderdagopvang en 43.000 kinderen naar de gastouderopvang. Totaal gaat het om 428.000 kinderen in formele opvang. Afgezet tegen de CBS-cijfers voor het aantal kinderen van 0, 1, 2 en 3 jaar op 1 januari 2026 betekent dit dat ongeveer 63,9% van alle kinderen van 0 t/m 3 jaar gebruikmaakt van formele kinderopvang. Van de baby's gaat inmiddels zo'n 35% naar de kinderopvang, via een kinderdagverblijf of gastouder. Tegelijk blijkt uit de praktijk dat baby's na de coronaperiode slechter slapen en meer huilen dan daarvoor. De vraag is daarom hoe ouders en pedagogisch professionals hierbij goed ondersteund kunnen worden.

In cijfers: jonge kinderen in de kinderopvang	
Kinderen van 0 t/m 3 jaar in formele kinderopvang	428.000
Waarvan in de kinderdagopvang	385.000
Waarvan in de gastouderopvang	43.000
Aandeel van alle kinderen van 0 t/m 3 jaar	ongeveer 63,9%
Aandeel baby's dat naar kinderopvang gaat	ongeveer 35%
Bronnen: kwartaalrapportage kinderopvang SZW Q1 2026 en CBS-cijfers per 1 januari 2026.	

2. Eerdere kennis: inbakeren en stevig instoppen

Onderzoek van Bregje van Sleuwen in het Wilhelmina Kinderziekenhuis laat zien dat inbakeren en stevig instoppen kunnen helpen bij baby's die veel huilen en slecht slapen. In dit onderzoek onder 382 baby's nam het huilen binnen een week met 41,9% af en na acht weken zelfs met 75%. Ook sliepen de baby's gemiddeld 1,5 tot 2 uur langer. Er was geen duidelijk verschil in effect tussen inbakeren en stevig instoppen: beide methoden waren even effectief. Wel is het belangrijk om dit altijd zorgvuldig en veilig te doen: werk met een voorspelbare slaaproutine, stop met inbakeren zodra de baby probeert om te draaien en ga hier nooit mee door na de leeftijd van zes maanden.

In de kinderopvang mogen baby's die veel huilen of slecht slapen stevig worden ingestopt met een lakentje overdwars. Inbakeren wordt niet toegepast, omdat er veel verschillende inbakerproducten zijn en veel daarvan slechts tot een leeftijd van 3 maanden veilig kunnen worden gebruikt. Baby's die starten in de kinderopvang zijn vrijwel altijd ouder dan 3 maanden.

3. Nieuw onderzoek

We onderzoeken nu hoe baby's slapen in de kinderopvang en thuis. We kijken onder andere naar het effect van een innovatief lakentje (het Nunki-lakentje) voor stevig instoppen, vergeleken met de gebruikelijke slaapzak. Daarnaast hebben we via BOInK aan ouders gevraagd hoe hun baby thuis slaapt en welke slaaphulpmiddelen zij gebruiken. Daarbij kijken we niet alleen naar hoelang en hoe goed baby's slapen, maar ook naar hoe vaak ze wakker worden, hoelang het duurt voordat ze in slaap vallen, hoeveel ze huilen en hoe ouders en pedagogisch professionals de slaap ervaren.

4. Herkenbaar voor ouders?

Er zijn grote verschillen in hoe baby's slapen. Sommige baby's slapen veel minder dan andere en ontwikkelen zich toch prima. Ook binnen één gezin kunnen de verschillen groot zijn: de ene baby slaapt bij wijze van spreken 'gaten in de dag en nacht',

Wat is normaal?

Elke baby is anders.

- ✓ Sommige baby's slapen veel, andere weinig.
- ✓ Binnen één gezin kunnen grote verschillende in slaapbehoefte voorkomen bij baby's.
- ✓ Regelmatig wakker worden in de nacht hoort bij de ontwikkeling.
- ✓ Vergelijk jouw baby's slaap niet met de slaap van andere baby's
- ✓ Ook het moment van doorslapen kan verschillen tussen baby's.

terwijl de andere korter slaapt en toch fit en tevreden is. Dat kan allebei en is meestal normaal.

Ook 's nachts wakker worden hoort bij de ontwikkeling van baby's. Ouders ervaren het vooral als zwaar wanneer hun baby vaak wakker wordt én veel tijd nodig heeft om weer in slaap te vallen.

Wat we wel weten, is dat zelf leren inslapen een belangrijke vaardigheid is die goed slapen op langere termijn kan voorspellen. Dat is goed voorstelbaar: als een baby bijvoorbeeld alleen in slaap valt tijdens rondjes rijden in de auto, kan dat een gewoonte worden die later weer moet worden afgeleerd.

Steeds meer ouders helpen hun baby actief in slaap, bijvoorbeeld door te dragen of te wiegen. Dat kan thuis prettig werken, maar kan de overgang naar de kinderopvang lastiger maken. Op de opvang is het nodig dat een baby in een eigen bedje tot rust komt en leert inslapen. Een rustige wenperiode helpt daarbij, net als goed overleg tussen ouders en kinderopvang over de slaaproutine thuis.

Het is goed om te weten dat een kinderdagopvang groepsopvang biedt en dat een gastouder maximaal 6 kinderen opvangt. Dit is vanzelfsprekend anders dan thuis. Door thuis alvast te oefenen met slapen in een eigen bedje, kan de overgang naar de opvang vaak soepeler verlopen.

5. Wanneer spreken we van een slaapprobleem?

Ouders melden meestal een van deze drie dingen: moeite met in slaap vallen, moeite met doorslapen of vroeg wakker worden. Bij baby's gaat het vooral om veel huilen en kort of niet slapen (hazenslaapjes). Of dit een 'probleem' wordt, hangt vaak af van de verwachting, en dit verschilt per ouder. Belangrijk om te weten: veel slaap- en huilproblemen zijn goed te verbeteren. Gezien het aantal slaapcoaches dat tegenwoordig wordt geraadpleegd, wat vroeger niet gebruikelijk was, lijken 'slaapproblemen' te zijn toegenomen. Wacht daarom niet te lang met het vragen van betrouwbaar advies als je merkt dat je vastloopt.

Onderzoek van jeugdarts en onderzoeker Margreet Harskamp – van Ginkel (2023) laat zien dat ontevredenheid over de babyslaap latere slaapproblemen in de peuterijds voorspelt: zonder aanpak lossen problemen zich vaak niet vanzelf op.

6. Hoe beïnvloedt de kinderopvang het slaapritme?

Voor de coronaperiode zorgde een rustige wenperiode, waarin het ritme van thuis zoveel mogelijk werd gevolgd, meestal voor baby's die ook op de opvang goed sliepen.

De verwachting is dat de overgang klein blijft wanneer ouders en kinderopvang hier samen aandacht aan besteden en er voldoende tijd voor nemen. Het helpt als ouders al vroeg vertellen welke slaaproutine zij thuis gebruiken en de kinderopvang duidelijk aangeeft wat op de groep wel en niet mogelijk is.

Dan kunnen ouders hun baby hier thuis al aan laten wennen, voor een soepelere overgang. Tegelijk kunnen andere geluiden, een andere omgeving, een ander slaapritme of wisselende medewerkers invloed hebben op het slapen. Een baby is op de opvang vaak ook langer wakker, kijkt nieuwsgierig rond en is letterlijk aan het wennen. Daardoor kan een baby op de opvang soms wat later in slaap vallen, maar mogelijk ook dieper en langer slapen dan thuis. Dat is normaal.

Onderzoek van Sanne de Vet (2022) laat zien dat kinderen 's middags in de kinderopvang hogere cortisolniveaus (stresshormonen) hebben dan thuis, al gold dit alleen voor peuters en kleuters, niet voor baby's. Mogelijke verklaringen waren het scheiden van de ouder(s), de complexere interactie met leeftijdsgenootjes en overprikkeling.

Een verkennend onderzoek van Floortje Kanits (2023) laat zien dat baby's die drie dagen per week naar de opvang gaan doorgaans goed slapen, zowel thuis als op de opvang. Mogelijk komt dit doordat vaste en meer opvangdagen zorgen voor meer structuur, ritme en gewenning. Veel baby's worden echter niet alleen door hun ouder(s) en de kinderopvang opgevangen, maar ook door anderen, zoals grootouders, burens of andere bekenden. Soms gebeurt dat thuis, soms op een andere plek. De vraag is of zo'n wisselend opvangpatroon, met minder vaste structuur, invloed heeft op het welbevinden van een baby en ook op hoe een baby slaapt. Of maakt het weinig verschil? Dat is nog niet duidelijk en verdient verder onderzoek.

7. Veilig slapen

De 4 van veilig slapen in de kinderopvang

Als wij een baby in bed leggen, dan...

... leggen wij de baby in een slaapzak



... leggen wij de baby op de rug



... leggen wij de baby in een veilig bedje



... houden wij voldoende toezicht



Jonge baby's kunnen in de eerste weken prima slapen onder een lakentje en dekentje. Tot ongeveer twee maanden bewegen en draaien ze meestal nog weinig in hun wiegje of bedje. Vanaf ongeveer twee tot tweeënhalf maand wordt aangeraden om een goed passende slaapzak te gebruiken. Daarmee ligt er geen los beddengoed in bed waarin een baby verstrikt kan raken. Een slaapzak kan bovendien helpen om het moment waarop een baby naar de buik draait iets uit te stellen. Overdag kan een baby, onder toezicht, zonder slaapzak oefenen met draaien.

Kinderopvangorganisaties werken hierbij volgens het [Protocol Veilig Slapen in de Dagopvang van VeiligheidNL](#), dat helder en eenduidig beleid biedt om de kans op wiegendood te verkleinen. Gastouders kunnen hiervoor gebruikmaken van het [Protocol Veilig Slapen in de Gastouderopvang van VeiligheidNL](#).

Checklist veilig slapen

- Leg je baby op de rug te slapen. [\[veiligheid.nl\]](#), [\[kinderveiligheid.nl\]](#)
- Gebruik een goed passende slaapzak zodra je baby meer gaat bewegen. [\[veiligheid.nl\]](#), [\[kinderveiligheid.nl\]](#)
- Zorg voor een leeg bedje zonder losse dekens, kussens of knuffels. [\[veiligheid.nl\]](#), [\[kinderveiligheid.nl\]](#)
- Laat je baby overdag oefenen met bewegen en draaien als je erbij bent. [\[veiligheid.nl\]](#)
- Volg de adviezen van VeiligheidNL. [\[veiligheid.nl\]](#), [\[kinderveiligheid.nl\]](#)
- Veilig Slapen Consumentenbond: [Veilig slapen voor baby's: tips en advies](#)

8. Tot slot

Volg je intuïtie en vertrouw op jezelf: jij kent je baby het beste! Een inslaap-huiltje is niet schadelijk. Leg je baby slaperig maar wakker in bed en laat je baby zelf in slaap vallen. Maak je je zorgen over slapen of huilen? Wacht niet met hulp vragen: bij het consultatiebureau, de jeugdgezondheidszorg of de kinderopvang. Een eenduidige aanpak thuis én op de opvang helpt, want baby's houden van voorspelbaarheid.

Referenties

- [Protocol Veilig Slapen in de Dagopvang | VeiligheidNL](#)
- [Protocol Veilig Slapen in de Gastouderopvang | VeiligheidNL](#)
- De Vet, S. M. (2022). Stress in de kinderopvang? Tijdschrift voor Orthopedagogiek, 3, 40 – 45, proefschrift 'Settling in', Universiteit Leiden, 2022
- Willie Margreet Harskamp-Ginkel Sleep and health during the first 1000 nights
- Research output: PhD Thesis › PhD-Thesis - Research and graduation internal, Vrije Universiteit Amsterdam, 2023
- Kanits F. Sleep safe. Evidence-based prevention of Sudden Unexpected Death in Infancy in the Netherlands. (Proefschrift), Wageningen University & Research, Wageningen, 2023