



INSTAGRAM posts gerangschikt op onderwerp.

Dagelijks krijgen wij honderden vragen via de dm. We denken altijd met liefde even mee, maar 9/10 keer staat jouw vraag in een van onze ruim 700 posts (of honderden hoogtepunten).

Of in onze wakkertijden hulpgids, jouw lifesaver met fijne voorbeeldritmes, wat-alsen en alle ritmes op een rij tot 3 jaar oud. Heb je die nog niet? [Klik hier alsjeblieft.](#)

Omdat wij weten dat het zoeken naar een specifieke post moeilijk is in Instagram, hebben wij al onze posts voor jou hieronder gerangschikt op onderwerp.

Kom je er alsnog niet uit met jouw slaapvraag? Neem dan eens een kijkje bij onze succesvolle [hulpgidsen of online trainingen](#), waar we al 10 duizenden ouders mee hebben geholpen.

Liever persoonlijke hulp? Een slaapadviesgesprek van 25 of 55 min. is zo fijn om samen eens op jouw hulpvraag in te zoomen. Dat kan je vaak binnen 1-2 dagen inplannen in onze [online agenda](#). Kom je er niet helemaal uit in je keuze? Stuur ons gerust een e-mail naar info@bureauvanslaap.nl

Liefs, team Bureau van slaap.

Overzicht per onderwerp:

Onderwerp	Datum	Wie	Leeftijd
Over slapen in het algemeen			
Slaapt mijn kindje voldoende	24-10-2025	marijke	
Wintertijd lifesaver	20-10-2025	marijke	
Lang over inslapen doen	17-10-2025	slaapvraag	7 maand
Alle kinderen moeten om 19.00 op bed	13-7-2025	marijke	
prikkels	29-6-2025	anneke	

Hoeveel moet een kindje slapen	30-03-2025	Patricia	
Hoe moet ik slaapsignalen lezen	28-03-2025	slaapvraag	9 maand
waarom gaan kinderen niet gewoon slapen als ze moe zijn?	22-12-2024	marijke	
investeer in een goede basis	15-12-2024	wendy	
liefdevol gecontroleerd laten huilen	27-10-2024	marijke	
hoe lang moet een slaapje duren	01-09-2024	marijke	
lengte van slaapcycli	18-08-2024	anneke	
teveel slapen, kan dat?	19-04-2024	slaapvraag	
start in de ochtend voor beter slaap	07-04-2024	anneke	
maar 3 slaapjes toegestaan?	03-11-2023	slaapvraag	7 maand
wij doen het anders	08-10-2023	filmpje	
mijn baby is de hele avond wakker	24-09-2023	patricia	newborn
kinderen moeten om 19.00 op bed liggen (niet waar)	16-05-2023	marijke	
45 minuten slaapjes verlengen	12-05-2023	slaapvraag	
wintertijd en toch voor 6.00 uur wakker	29-10-2023	marijke	
5.00 uur wakker	17-09-2023	anneke	
altijd 6.00 uur wakker	12-07-2023	slaapvraag	
je kindje weer om 5.00 uur wakker	30-04-2023	blog	
Slapen in de ochtend			
Uitslapen na een onrustige nacht	12-10-2025	patricia	
Wakker maken in de ochtend	11-10-2025	slaapvraag	17 maand
Help! Overgang zomer naar wintertijd	5-10-2025	marijke	
Niet voor 9.00 uur in bed	26-9-2025	marijke	7,5 maand
Waarom jouw kindje om 5.00 uur wakker wordt	7-9-2025	marijke	

Zelfde tijd opstaan elke dag	15-8-2025	slaapvraag	14 maand
Hoe laat de dag starten	2-5-2025	slaapvraag	9 maand
Mag slapen voor 9.00?	14-03-2025	slaapvraag	7 maand
wakker maken uit slaapje	02-03-2025	patricia	
stipt om 6.00 uur wakker	31-01-2025		5 maand
altijd vaste tijd opstaan	13-12-2024	slaapvraag	dreumes
5 uur wakker en ritme	06-12-2024	slaapvraag	10 maand
wakker maken voor een voeding	08-11-2024	slaapvraag	3 maand
wanneer over naar 2 slaapjes	01-11-2024	slaapvraag	8 maand
1e of 2e slaapje weigeren	20-10-2024	wendy	
voedingsritme bij 30 minuten slaapjes	04-10-2024	slaapvraag	
huilend wakker uit een slaapje	29-09-2024	marijke	
hoe lang moet een slaapje duren	01-09-2024	marijke	
wakkertijden bij wijgeren slaapje	09-08-2024	slaapvraag	
1 of 2 slaapjes	02-08-2024	slaapvraag	
wakkertijden bij 5.00 uur wakker	21-06-2024	slaapvraag	10 maand
het perfect slaap en voedingsschema	21-04-2024	patricia	
teveel slapen, kan dat?	19-04-2024	slaapvraag	
wakker maken na gebroken nacht?	05-04-2024	slaapvraag	dreumes
voor 9.00 uur een ochtendslaapje?	17-03-2024	marijke	
snel moe in de ochtend	15-03-2024	slaapvraag	7 maand
kort slaapje, korte wakkertijd, kort slaapje, korte wakkertijd	10-03-2024	marijke	
ochtendslaapje kort, middagslaapje lang?	25-02-2024	patricia	
hoeveel slaapjes nodig?	17-11-2023	slaapvraag	newborn
wintertijd en toch voor 6.00 uur wakker	29-10-2023	marijke	
5.00 uur wakker	17-09-2023	anneke	

wakker maken uit een slaapje voor een voeding?	10-09-2023	patricia	
korte slaapjes zijn volstrekt normaal	26-07-2023	slaapvraag	
ochtendslaapje van 30 minuten	07-07-2023	slaapvraag	
ochtendslaapje voor 9.00 uur?	23-06-2023	slaapvraag	
ritme en 30 minuten slaapjes	09-06-2023	slaapvraag	newborn
45 minuten slaapjes verlengen	12-05-2023	slaapvraag	
slapen-voeden-spelen-slapen	16-04-2023	patricia	

Slapen in de middag

Tot hoe laat mag jouw kindje slapen in de middag?	02-04-2025	marijke	
niet meer laten slapen na 15.00	07-07-2025	marijke	
wakker maken uit slaapje	02-03-2025	patricia	
middagslaapje laten vallen	02-03-2025	marijke	
laatste slaapje weigeren	14-02-2025	slaapvraag	4 maand
wakkertijden einde van de dag	26-01-2025	marijke	5 maand
hoe lang mag een dutje duren?	10-01-2025	slaapvraag	dreumes
laatste slaapje op de dag weigeren	01-12-2024	patricia	
op vaste tijden in bed leggen	17-11-2024	wendy	
super snel alweer moe	20-09-2024	slaapvraag	7 maand
slapen tot 17.00	06-09-2024	slaapvraag	
slapen einde dag zo lastig	16-08-2024	slaapvraag	
na 45 minuten alweer wakker	11-08-2024	patricia	
laatste slaapje weigeren en dan	26-07-2024	slaapvraag	
kindje slaapt niet in de wagen	14-07-2024	patricia	
snel wakker uit een slaapje, 19.00 uur slapen	23-06-2024	anneke	

stoppen met het middagslaapje?	17-05-2024	slaapvraag	peuter
wakker maken om 17.00	05-05-2024	wendy	
laatste slaapje gaat zo lastig	26-04-2024	slaapvraag	4 maand
kort slaapje, korte wakkertijd, kort slaapje, korte wakkertijd	10-03-2024	marijke	
als 2 slaapjes gewoon niet meer werkt	03-03-2024	anneke	dreumes
ochtendslaapje kort, middagslaapje lang?	25-02-2024	patricia	
stoppen met het middagslaapje?	28-01-2024	anneke	peuter
Dat rottige laatste slaapje op de dag	19-05-2023	slaapvraag	
45 minuten slaapjes verlengen	12-05-2023	slaapvraag	
			dreumes en
hoe lang mag een middagdut duren?	05-05-2023	slaapvraag	peuter
genoeg aan 1 slaapje?	28-04-2023	slaapvraag	11 maand
slapen-voeden-spelen-slapen	16-04-2023	patricia	
Slapen in de avond			
Overdag wel slapen, 'savonds niet	17-8-2025	patricia	
In de avond nog even naar buiten?	27-7-2025	anneke	
Baby is de hele avond wakker	4-7-2025	slaapvraag	13 weken
Avondbedtijd krijgen van 19.00	20-6-2025	slaapvraag	13 weken
Slaaptrainen blijven volhouden?	9-5-2025	slaapvraag	10 maand
wakkertijden einde van de dag	26-01-2025	marijke	5 maand
heel onrustig tijdens bedtijdritueel	22-11-2024	slaapvraag	
op vaste tijden in bed leggen	17-11-2024	wendy	
wel of niet druk doen voor bedtijd	25-10-2024	slaapvraag	dreumes
in de avond snel moe	06-10-2024	patricia	
s avonds niet gaan slapen	08-09-2024	patricia	
slapen einde dag zo lastig	16-08-2024	slaapvraag	

hullen bij in bed leggen	28-06-2024	slaapvraag	7 maand
snel wakker uit een slaapje, 19.00 uur slapen	23-06-2024	anneke	
bedtijd vervroegen naar 19.00?	12-04-2024	slaapvraag	4 maand
later naar bed= later wakker?	08-03-2024	slaapvraag	
avondbedtijd vervroegen	19-01-2024	slaapvraag	3 maand
druk doen voor bedtijd	19-11-2023	anneke	dreumes/peuter
voor 18.00 uur avondbedtijd	27-10-2023	slaapvraag	4 maand
mijn baby is de hele avond wakker	24-09-2023	patricia	newborn
snel wakker na avondbedtijd	01-09-2023	slaapvraag	newborn
later naar bed = later wakker worden?	25-06-2023	filmpje	
op vaste tijden in bed leggen	02-06-2023	slaapvraag	
kinderen moeten om 19.00 op bed liggen (niet waar)	16-05-2023	marijke	
s avonds niet in bed willen slapen	21-04-2023	slaapvraag	newborn
Slapen in de nacht			
2 uren klaar wakker in de nacht	21-9-2025	anneke	
Onrustig in de nacht	24-8-2025	anneke	
Waarom is mijn kindje zo lang wakker in de nacht?	06-04-2025	anneke	
nooit meer uit bed voor de speen	24-03-2025	patricia	
steeds bij jou in bed belanden	09-02-2025	anneke	
wakker worden door vuurwerk	27-12-2024	slaapvraag	7 maand
elk uur wakker 's nachts	05-07-2024	slaapvraag	7,5 maand
over- of ondervermoeid?	16-06-2024	patricia	
peuter wakker in midden van de nacht	28-04-2024	anneke	peuters
teveel slapen, kan dat?	19-04-2024	slaapvraag	

start in de ochtend voor beter slaap	07-04-2024	anneke	
later naar bed= later wakker?	08-03-2024	slaapvraag	
wakker van de dorst?	26-01-2024	slaapvraag	dreumes
nachtvoedingen afbouwen	12-11-2023	patricia	
snel wakker na avondbedtijd	01-09-2023	slaapvraag	newborn
Zelfstandig slapen			
Responsief reageren	26-10-2025	wendy	
Weglopen of erbij blijven	19-10-2025	anneke	
Hoe lang blijven proberen?	19-9-2025	slaapvraag	6 maand
Liefdevolle begeleiding	10-8-2025	marijke	
Hoe zonder huilen zelf in slaap vallen	1-8-2025	slaapvraag	7 maand
Baby tussen 6 en 7 maanden	15-6-2025	marijke	
Huilen bij in slaap vallen	8-6-2025	wendy	
Naast bedje blijven zitten met inslapen?	23-5-2025	slaapvraag	22 maand
verlatingsangst	13-04-2025	wendy	
nooit meer uit bed voor de speen	24-03-2025	patricia	
wanneer je kindje zelf in slaap laten vallen	23-02-2025	marijke	
steeds bij jou in bed belanden	09-02-2025	anneke	
negatieve associaties met slapen	19-01-2025	wendy	
steeds zitten bij het in bed leggen	03-01-2025	slaapvraag	7 maand
slapen op eigen kamertje	29-12-2024	patricia	8/9 maand
waarom gaan kinderen niet gewoon slapen als ze moe zijn?	22-12-2024	marijke	
hoe stop ik met inbakeren	29-11-2024	slaapvraag	
wel bij de opvang en oma slapen, maar thuis niet	10-11-2024	anneke	
liefdevol gecontroleerd laten huilen	27-10-2024	marijke	

kan niet met en kan niet zonder inslaap vallen	13-10-2024	anneke	dreumes
s avonds niet gaan slapen	08-09-2024	patricia	
over- of ondervermoeid?	16-06-2024	patricia	
verlatingsangst?	24-05-2024	slaapvraag	9 maand
peuter wakker in midden van de nacht	28-04-2024	anneke	peuters
steeds zitten en kruipen in bed	01-03-2024	slaapvraag	7 maand
leer ik mijn kindje de verkeerde gewoontes aan?	31-12-2023	marijke	
met de fles in bed gaan	13-10-2023	slaapvraag	dreumes
wij doen het anders	08-10-2023	filmpje	
baby slaapt alleen op mij	08-09-2023	slaapvraag	newborn
onrustig na gecontroleerd laten huilen	25-08-2023	slaapvraag	
steeds zitten en staan in bed	04-06-2023	anneke	
verlatingsangst bij het slapen	26-05-2023	slaapvraag	9 maand
vindt jouw kindje het moeilijk om even alleen te zijn?	09-04-2023	anneke	

Voeding

Nog even een dikke papfles	20-7-2025	patricia	
Papfles helpt bij doorslapen?	13-6-2025	slaapvraag	
Honger in de nacht?	27-04-2025	patricia	
starten met vaste voeding	16-02-2025	wendy	6 maand
omgekeerd voedingsritme	02-02-2025	patricia	newborn
wakker maken voor een volgende voeding	17-01-2025	slaapvraag	baby
wakker maken voor een voeding	08-11-2024	slaapvraag	3 maand
voedingsritme bij 30 minuten slaapjes	04-10-2024	slaapvraag	
mijn kindje weigert de fles	19-05-2024	patricia	

het perfect slaap en voedingsschema	21-04-2024	patricia	
wakker van de dorst?	26-01-2024	slaapvraag	dreumes
nachtvoedingen afbouwen	12-11-2023	patricia	
met de fles in bed gaan	13-10-2023	slaapvraag	dreumes
beter melk dan water in de nacht?	21-05-2023	patricia	
Wakkertijden, ritme, slaapschema			
Wanneer over naar een nieuw ritme	3-10-2025	slaapvraag	8 maand
Overgang van 2 naar 3 slaapjes	28-9-2025	wendy	
Dood moe, maar wil niet slapen	5-9-2025	slaapvraag	6 maand
Beste lengte van dutjes	6-6-2025	slaapvraag	14 maand
Slaapjes inkorten	1-6-2025	anneke	
Geobsedeerd door slaapjes tellen	30-5-2025	slaapvraag	6 maand
noodscenario	28-5-2025	marijke	
Al over naar 1 slaapje?	16-5-2025	slaapvraag	16 mei
Omgekeerd dag-nacht ritme	11-5-2025	wendy	
Wakkertijd niet vol kunnen houden	25-04-2025	slaapvraag	7 maand
Slaapjes van 45 minuten normaal?	20-4-2025	Marijke	
Slaapjes en eropuit gaan	18-04-2025	slaapvraag	12 maand
Hoeveel wakkertijd na weigeren slaapje?	11-04-2025	slaapvraag	9 maand
Zomertijd, hoe zat het ook alweer?	23-03-2025	marijke	
Zomertijd, doe i vroege vogel	21-03-2025	slaapvraag	15 maand
hoeveel slaapjes is goed	07-03-2025	slaapvraag	7 maand
korte slaapjes ritme, help!	21-02-2025	slaapvraag	7 maand
wakkertijden einde van de dag	26-01-2025	marijke	5 maand
hoe lang mag een dutje duren?	10-01-2025	slaapvraag	dreumes
ritme houden tijdens kerst	20-12-2024	slaapvraag	

wakker maken voor een voeding	08-11-2024	slaapvraag	3 maand
snoezen of opstaan	18-10-2024	slaapvraag	
wintertijd	10-10-2024	aanbieding	
in de avond snel moe	06-10-2024	patricia	
super snel alweer moe	20-09-2024	slaapvraag	7 maand
s avonds niet gaan slapen	08-09-2024	patricia	
slapen tot 17.00	06-09-2024	slaapvraag	
slapen einde dag zo lastig	16-08-2024	slaapvraag	
slaapschema bij 4 maanden	12-07-2024	slaapvraag	4 maand
snel wakker uit een slaapje, 19.00 uur slapen	23-06-2024	anneke	
over- of ondervermoeid?	16-06-2024	patricia	
einde wakkertijd niet in slaap	31-05-2024	slaapvraag	5 maand
alleen maar 45 minuten slaapjes	10-05-2024	slaapvraag	3 maand
laatste slaapje gaat zo lastig	26-04-2024	slaapvraag	4 maand
voor 9.00 uur een ochtendslaapje?	17-03-2024	marijke	
ochtendslaapje kort, middagslaapje lang?	25-02-2024	patricia	
slaapritme bij ziek zijn	09-02-2024	slaapvraag	
obsessie voor slapen	04-02-2024	marijke	
avondbedtijd vervroegen	19-01-2024	slaapvraag	3 maand
signalen van een te vroege overgang naar 1 slaapje	14-01-2024	marijke	dreumes
om 17.00 uur wakker maken	01-12-2023	slaapvraag	6 maand
druk doen voor bedtijd	19-11-2023	anneke	dreumes/peuter
geen slaapsignalen	10-11-2023	slaapvraag	
voor 18.00 uur avondbedtijd	27-10-2023	slaapvraag	4 maand
wakkertijden kloppen niet	06-10-2023	slaapvraag	
oververmoeid wat te doen?	01-10-2023	marijke	

snel wakker na avondbedtijd	01-09-2023	slaapvraag	newborn
terug in het slaapritme na je vakantie	27-08-2023	marijke	
2 of 3 slaapjes	28-07-2023	slaapvraag	10 maand
korte slaapjes zijn volstrekt normaal	26-07-2023	slaapvraag	
wakkertijden en de opvang	30-06-2023	slaapvraag	
later naar bed = later wakker worden?	25-06-2023	filmpje	
ochtenslaapje voor 9.00 uur?	23-06-2023	slaapvraag	
op vaste tijden in bed leggen	02-06-2023	slaapvraag	
Dat rottige laatste slaapje op de dag	19-05-2023	slaapvraag	
45 minuten slaapjes verlengen	12-05-2023	slaapvraag	
vuistregel als je werkt met onze wakkertijden	08-05-2023	marijke	
hoe snel valt jouw kindje in slaap?	07-05-2023	marijke	
hoe lang mag een middagdut duren?	05-05-2023	slaapvraag	dreumes en peuter
genoeg aan 1 slaapje?	28-04-2023	slaapvraag	11 maand
slapen-voeden-spelen-slapen	16-04-2023	patricia	
Slaapregressie			
slaapregressie	16-03-2025	wendy	
in een slaapregressie beland	12-01-2025	anneke	
tips voor slaapregressie	11-10-2024	slaapvraag	9 maand
help, de slaapregressie	19-07-2024	slaapvraag	
De slaapkamer			
Wat trek ik mijn kindje aan in bed	13-8-2025		
Overgang naar eigen kamertje	18-7-2025	slaapvraag	
slaaptrainer	6-7-2025	wendy	

Maak van het bedje een fijne plek	4-5-2025	anneke	
hoe introduceer je een vloerbed	18-09-2024	blog	
naar dekbed en kussen	15-09-2024	anneke	peuter
het vloerbed	25-08-2024	wendy	
vakantie essentials	17-06-2024	gids	
wanneer naar peuterbed?	07-06-2024	slaapvraag	19 maand
heeft jouw kindje een favoriete knuffel?	31-03-2024	wendy	
favoriete slaapproducten	06-03-2024	promotie	
inbakeren, eerste hulp bij uit baken	21-01-2024	patricia	
koude nachten, wat trek ik mijn kind aan?	07-01-2024	marijke	
kan een kamertje zorgen voor beter slapen	02-01-2024	blog	
hitteplan voor slapen	11-06-2023	post	
ik ga op reis en ik neem mee...	28-05-2023	anneke	
een donkere kamer, bevordert slaap	23-04-2023	marijke	
Op vakantie/dagje uit			
dagje weg en slapen	07-02-2025	slaapvraag	
kindje slaapt niet in de wagen	14-07-2024	patricia	
terug in het slaapritme na je vakantie	27-08-2023	marijke	
ik ga op reis en ik neem mee...	28-05-2023	anneke	
Bedtijdritueel			
Bedtijdritueel voor elk slaapje	14-9-2025	patricia	
3 tips minder strijd met je peuter bij slapen	26-8-2025	blog	
Huilen tijdens bedtijdritueel	22-08-2025	slaapvraag	14 maand
Voorkeur voor 1 ouder	3-8-2025	wendy	
live met bzzonder over bedtijdritueel	13-03-2025	anneke	

heel onrustig tijdens bedtijdritueel	22-11-2024	slaapvraag	
wel of niet druk doen voor bedtijd	25-10-2024	slaapvraag	dreumes
strijd bij bedtijd	23-08-2024	slaapvraag	peuter
na 45 minuten alweer wakker	11-08-2024	patricia	
bedtijdritueel drieluik deel 3	19-12-2023	filmpje	
bedtijdritueel drieluik deel 2	19-12-2023	filmpje	
bedtijdritueel drieluik deel 1	17-12-2023	filmpje	
help bedtijdbattles	15-12-2023	slaapvraag	
druk doen voor bedtijd	19-11-2023	anneke	dreumes/peuter
minder strijd bij bedtijd	05-11-2023	anneke	
Dutje weigeren/ over op een ander ritme			
Dutje overslaan en dan?	27-6-2025	slaapvraag	9 maand
laatste slaapje weigeren	14-02-2025	slaapvraag	4 maand
laatste slaapje op de dag weigeren	01-12-2024	patricia	
wanneer over naar 2 slaapjes	01-11-2024	slaapvraag	8 maand
1e of 2e slaapje weigeren	20-10-2024	wendy	
1 of 2 slaapjes	02-08-2024	slaapvraag	
laatste slaapje weigeren en dan	26-07-2024	slaapvraag	
gouden tips voor dutjes weigeraars	09-06-2024	marijke	
signalen van een te vroege overgang naar 1 slaapje	14-01-2024	marijke	dreumes
tweede slaapje weigeren	24-11-2023	slaapvraag	
jouw kindje weigert een slaapje	20-08-2023	marijke	
Speen			
Beter om te stoppen met de speen?	11-7-2025	slaapvraag	6 maand

Stoppen of doorzetten met de speen?	04-04-2025	slaapvraag	5,5 maand
nooit meer uit bed voor de speen	24-03-2025	patricia	
blog: speen of zegen	12-12-2024	blog	
vroeg wakker na stoppen speen	03-11-2024	patricia	
speen geeft veel onrust	27-09-2024	slaapvraag	5 maand
help, de speen valt steeds uit	25-07-2024	blog	
stoppen met de speen	02-07-2023	filmpje	
steeds speen uit bed gooien?	13-06-2023	Patricia	
Opvang			
Langer wakker door opvang in de ochtend	29-8-2025	slaapvraag	10 maand
Wakkertijden en de opvang	8-8-2025	slaapvraag	10 maand
Thuis niet goed slapen, maar elders wel	22-6-2025	patricia	
hoe slaapt jouw kindje op de opvang	09-03-2025	anneke	
Naar de opvang	12-03-2025	Anneke	
Vakantie/ eropuit/feestdagen			
Onderweg in slaap vallen	12-9-2025	marijke	
Hoe kom ik terug in het ritme na vakantie	31-8-2025	wendy	
Vakantie Essentials	18-05-2025	Reel	