



Positieve slaapgewoontes

Een kind kan vanaf de geboorte aan **slaapgewoontes** gewend zijn. Dat gebeurt bijvoorbeeld als de ouders het kind altijd in slaap wiegen, naar muziek laten luisteren of voeden kort voor de bedtijd. Deze gewoontes blijven vaak lang bestaan. Een kind moet als het bedtijd is, zonder hulp van ouders, in slaap kunnen vallen. Kinderen worden ongeveer 5 keer per nacht kort wakker. Dat gebeurt aan het eind van een slaapcyclus die ongeveer 90 minuten duurt. Als het kind dan niet in slaap kan vallen gaat, hij/zij vaak op zoek naar positieve slaapgewoontes die ze rond bedtijd hebben ervaren. Maar veel aangeleerde gewoontes, zoals voeding of muziek, zijn in de nacht niet makkelijk beschikbaar.

Het is daarom verstandig om **slaapgewoontes** te gebruiken waar je als ouder niet voor nodig bent. Je kunt hierbij denken aan het gebruik van knuffels. Als je kind graag naar muziek luistert, moet hij/zij in staat zijn die zelf aan te kunnen zetten.

