



Tips van andere ouders

Een kindje krijgen is één ding, maar dan? Wij verzamelen top tips van ouders voor ouders. Heb jij een tip die niet mag ontbreken: mail hem naar [ons](#), dan zetten wij hem erbij.

Maak samen een ouderschapsplan, liefst voordat de baby geboren is.

Je deelt met elkaar je verwachtingen, wensen en overtuigingen. Het overkomt je minder. Ga voor inspiratie naar watouderswillenweten.nl en zoek op ouderschapsplan. Houd ook het keukentafelgesprek. Het liefst 2x per jaar: Wie doet wat, waar, wanneer en waarom. En werkt het zo goed? Kortom: Bespreek de 6 W's. <https://watouderswillenweten.nl/6-ws/>

Kies wat je echt wilt doen op basis van wat jij belangrijk vindt en wat jou energie geeft.

Zet jezelf op nummer 1

Een veelgemaakte basisfout is volgens moeder Barbara het idee dat je kind(eren) op nummer 1 moet staan. Die is tenslotte van jou afhankelijk. Toch werkt het zo niet. Als jij niet bovenaan je eigen lijstje staat, kukel je zo een paar treden naar beneden: onder mantelzorg, je werk, de behoeften van je partner, het huishouden. Denk aan dit veelgebruikte voorbeeld: als in het vliegtuig de zuurstofmaskers op moeten, zet je hem eerst bij jezelf op en PAS DAN bij je kind. Zonder zuurstof kan je tenslotte niets meer.

**Wees lief voor jezelf, zorg voor jezelf. Alleen dan kan je ook goed voor je kind zorgen.
Denk aan het zuurstofmasker in het vliegtuig. Je zet 'm eerst bij jezelf op en pas dan bij je kind.**

Lui ouderschap!!!!

Je kan ook gewoon gaan zitten, aldus moeder Saskia. Kinderen hoeven helemaal niet de hele dag vermaakt te worden. Het is juist goed als ze zich vervelen. Dus doe aan lui ouderschap. Ook bijvoorbeeld met brood smeren. Ja, het kost in het begin wat meer tijd, maar anders smeer je als ze 14 zijn nog steeds hun brood! Dus laat ze zoveel mogelijk zelf doen, hang achterover en kijk toe.

'Nee' is ook een antwoord. Ga voor meer inspiratie naar tijdbaas.nl

Kies een bal en laat hem liggen.

We moeten als ouders best veel. Dit doen we onszelf ook wel een beetje aan. We moeten een net, opgeruimd huis hebben, een leuke vriend of vriendin, schoonzoon of schoondochter zijn. We moeten er leuk uitzien. We moeten een goede baan hebben. We moeten nette kinderen hebben die er altijd tiptop uitzien. Het zijn veel ballen die je in de lucht moet houden. Te veel. Dus kies een bal en laat die lekker liggen, vindt moeder Marjet. Het idee is bijvoorbeeld: 'Je bent altijd welkom in mijn huis, maar er staat nog een ontbijtbord van vanochtend op tafel.'

Het hoeft en kan zelfs helemaal niet: perfect zijn

In een tijd dat alles perfect lijkt op socials, is het bij de meeste ouders (lees 99,9%) helemaal niet zo perfect. Sterker nog, bij de een zal het nooit een VT huis worden, bij de ander ziet het kind er nooit uit om door een ringetje te halen. Het perfecte plaatje dat je ziet op socials is niet te doen. Probeer er ook niet aan te voldoen, adviseert moeder Geraldine. Goed is goed genoeg. Zijn de kinderen blij? Zijn jullie/ jij blij? Heb je een fijne omgeving die je helpt? Mooi zo! Geniet ervan en laat het perfecte plaatje gaan. Check ook hoe andere ouders ermee omgaan in de korte film [Ticket to the Tropics](#).

Regel ook de zakelijke kant: verzekeringen, pensioen, testament, etc



Plan een vaste oppasdag

Natuurlijk weet je dat je tijd moet maken voor je relatie. Maar in de praktijk vliegen de weken voorbij en denk je steeds: volgende week doen we het wel. Moeder Renate heeft een tip: plan elke twee weken een vaste oppas op een vaste dag. Dan weet iedereen waar ie aan toe is: de oppas, jij, je relatie of vrienden waar je mee af kan spreken zonder voorbehoud.

Bespreek jouw ouderschap met je werkgever. Wat verandert er, wat blijft hetzelfde, waar heb je behoefte aan.

Zet een luisterboek op.

Koop een cd-speler, gebruik een streamingdienst of beter nog ga lekker naar de bieb (gratis voor kinderen onder de 18 jaar!) of zet thuis een lekker luisterboek voor de kinderen op. Het is goed voor hun taalvaardigheid, fantasie, maar beter nog, het is de ultieme oppas, tipt vader Coen! Kinderen kunnen lekker spelen terwijl jij toekomt aan je to do lijstje of je boek.

HersenCoach

De HersenCoach is een gratis online training van vijf weken, waar vader Sjoerd veel van leerde en ons over tipte. Iedere week delen hersenexperts zoals prof. dr. Erik Scherder wetenschappelijk onderbouwde tips, video's en opdrachten. Check hier [de HersenCoach!](#) Wil je meer weten over de werking van je hersenen en hoe je goed voor ze zorgt? [Beluister hier Het HoofdKwartiertje!](#)

Boekstart

Samen kletsen, verhaaltjes vertellen, naar plaatjes kijken is niet alleen knus en gezellig, het helpt je baby ook beter in taal te worden. Met [BoekStart](#) wordt je baby gratis lid van de bibliotheek, is de tip van moeder Laurentien. Samen kun je daar steeds weer nieuwe boekjes ontdekken en voor een tijdje mee naar huis nemen. Service van de bieb!

Durf te vragen om hulp. Dit kan zijn bij je buurvrouw, vriend, opa of oma. Maar het kan ook bij het consultatiebureau, bij de huisarts, bij de pedagogisch professional.



Gebroken nachten? Zo kom je ze door!

Internet staat er vol mee: tips van ouders om die gebroken nachten een beetje fris te doorstaan. Wij pikten de leukste eruit:

1. Bedenk: het is een fase. Het klinkt flauw, maar deze periode duurt niet eeuwig. En de meeste ouders ervaren dat ze met veel minder slaap toe kunnen dan ze dachten.
2. Maak het jezelf 's nachts zo makkelijk mogelijk: je kind in de buurt, zo min mogelijk verlichting aan, zoveel mogelijk in je warme bed blijven liggen.
3. Wissel de "nachtdienst" zo mogelijk af met je partner. Kies er eventueel voor om tijdelijk apart te slapen.
4. Kijk, als je wakker bent, niet op je telefoon/wekker om te zien hoe laat het is. Dat levert vaak alleen maar stress en ergernis op.
5. Pas je eigen ritme aan op de situatie: vroeg naar bed als het kan, minder avonden iets plannen, genoeg ruimte in je weekend overhouden voor jezelf.
6. Gun jezelf je rust zonder je schuldig te voelen.
7. Doet je kind overdag een slaapje? Doe vooral mee.
8. Breng je kind af en toe voor een nachtje bij oma en opa, zus of broer: gezellig voor hen en voor jullie een bijtankmoment.
9. Hou een knuffel of hydrofiel luier even een kwartier onder je t-shirt/ bh bandje. Zo trekt jouw geur er een beetje in. Daarna leg je die bij het kind in bed. De hydrofiel luier span je om het matras heen. Zo is jouw geur dichtbij en kan een baby rustiger inslapen.
10. Probeer inbakeren als je baby zichzelf steeds wakker 'schudt' met zijn of haar handjes. Het is even wennen maar een beproefd recept.

Zoek een cafe

Tegenwoordig zijn er best veel plekken, mama of papa cafés bijvoorbeeld, waar je andere ouders kan ontmoeten en zo met een kopje koffie of een biertje met elkaar kan kletsen over van alles en nog wat, ontdekte vader Jaap. Het gaat vooral om elkaar vinden en misschien heeft die andere ouder nog een handige slaaptip. Ook organisaties als Homestart zijn een aanrader.

Raad van Advies

Krijg een kind en krijg direct gratis en ongevraagd advies. Niet iedereen heeft daar zin in. Vader Mark geeft een advies waarbij je de controle meer bij jezelf houdt: kies een Raad van Advies. Vrienden of familie die je benoemt tot jouw Raad en aan wie je hulp en tips vraagt. Tegen anderen kan je dan zeggen: ik heb een Raad van Advies, dus enorm bedankt maar ik vraag het hen.

Zet een kruis in je agenda

Druk, druk, druk. Om een afspraak te plannen, check je simpelweg je agenda en hup: daar is er weer eentje. Een gezellige date, maar je moet al zoveel? Moeder Annette heeft een simpele, maar gouden tip: zet een kruis in je agenda. Bij je wekelijkse of maandelijkse planning, kras je er lustig op los. Me-time!



Nog meer tips vind je op

<https://watouderswillenweten.nl/top-10-tips-ouderschap/>

<https://watouderswillenweten.nl/hoe-run-ik-een-samengesteld-gezin/>

Informatieve podcasts over ouderschap inclusief 5 gouden tips, vind je hier

<https://watouderswillenweten.nl/podcasts/stella-de-swart/>

<https://watouderswillenweten.nl/podcasts/mariska-van-der-kogel-wij/>

Liever iemand bellen?

<https://watouderswillenweten.nl/checklist/alle-hulplijnen-op-een-rij/>

Liever een kort filmpje kijken over bijvoorbeeld ouderschap, geld, relatie, huishouden, school en kinderopvang en gezondheid en veiligheid?

<https://watouderswillenweten.nl/stoomcursussen/>