

Relax!

Na de oppasdag nog
zo fris als een hoentje

10 praktische tips van onze columniste Cora

1 Zet een groot kruis in de agenda en **maak geen plannen voor uzelf** op zo'n oppasdag. Zult u net zien dat kleinzoon heeft besloten zijn middagslaapje maar eens over te slaan, terwijl u net even de was wilde opvouwen of wat telefoontjes had willen afhandelen. Heel frustrerend. Gewoon niets plannen dus.

We zijn met onze kleinkinderen misschien nog wel voorzichtiger dan met ons eigen kroost destijds. **Check** dus toch het huis nog even **op veiligheid**. Een traphekje geeft rust als u wilt voorkomen dat uw ondernemende kleinkind van de trap af komt stuiten n t als u even snel naar het toilet bent. Denk verder aan stopcontactbeveiligers, zeker in de buurt van de box of het kinderbedje. Waar bewaart u uw schoonmaakmiddelen? Geneesmiddelen? Nagellak en remover? En ach, zet ook die mooie schaal even een dagje in de kast. Waarom zou u het risico nemen?

5 Waar ik ook veel plezier van heb is de **paar meter tafelzeil**, die ik heb gekocht bij een winkel voor huishoudelijke artikelen. Vroeger was mijn eettafel heel praktisch watervast gevernist. Nu - uit de kleine kinderen - heb ik een grenen exemplaar dat in de boenwas zit. Nadat ik na een oppasessie een hele ochtend heb staan boenen, was ik wijs geworden. En als u toch bij de Blokker bent: koop dan een bidonnetje voor de kleinkinderen die de anti-lek-beker zijn ontgroeid. Natuurlijk moeten ze leren drinken uit een gewoon glas, maar dat kunnen ze ook bij mama oefenen.

2 Maak samen met de ouders vooraf een **lijstje met de vaste slaap- en eettijden**. Slaapt uw kleinkind in bij een muziekdoosje? Met een vaste knuffel? Lampje aan of uit? Als het mogelijk is: maak het hele ritueel eens mee bij uw kleinkind thuis. Niets is erger dan een doodmoe kind dat niet wil of kan slapen. Door de vaste gewoonten zo veel mogelijk aan te houden is de kans op een probleemloze middaggut of logeernacht veel groter. Ook op het gebied van voeding is het goed  n lijn te trekken met de ouders, ook al deed u dat vroeger zelf anders.

3 **Creëer een tijdelijke speelhoek** op een handige plek in de kamer. Misschien heeft u nog ergens een lekker kleed of een paar kussens. Speelgoed in een doos of mand. Als dat uitnodigend klaar staat en u duidelijk maakt dat d t de speelhoek is, voorkomt u dat u overal uw nek breekt over het speelgoed. Bij mij liggen de puzzels en andere spellen met veel kleine stukjes hoog in de kast. Ermee spelen mag natuurlijk, maar  n spel tegelijk. Zo voorkom ik dat ik na een oppasdag op mijn knieën zeven verschillende puzzels bij elkaar moet zoeken of dagen speur naar een missend stukje.

4 'Voorkom dat u 's avonds op uw knieën zeven verschillende puzzels bij elkaar moet zoeken'

6 Is uw kleinkind in de kleuterleeftijd of ouder? Dan is een **eigen tafeltje** heel stoer. Ik zorg altijd dat er een paar nieuwe kleurplaten klaarliggen, uitgezocht op www.kleurplaten.nl, verder kleurpotloden, schaartje en prittstift en tegenwoordig ook stiften; ik hoef niet meer bang te zijn voor de muren. (Ik ben al vijf, oma!) Bij goedkope winkels als Action, Kruidvat en Zeeman scoor ik voor een habbekrats kleine schriftjes, stickervelletjes, prikblokjes. Die bewaar ik op een zeer geheime plek en elke keer als mijn kleindochter komt, vindt ze iets nieuws op haar tafeltje. Haar eerste gang is altijd naar haar eigen 'bureau'. En ik? Ik drink dan mijn eerste kopje koffie.

'Voor een habbekrats scoor ik kleine schriftjes, stickervelletjes en prikblokjes'

7

Samen knutselen is quality time. Kies voor materialen die geen gevaar opleveren voor uw vloerbedekking en stoelbekleding. Gewoon behangersplaksel is goed uitwasbaar. Een ouderwetse waterverfdoos richt ook geen schade aan en is geweldig om het mengen van kleuren te oefenen. Oud overhemd of blouse: boord en stuk van de mouwen er af, achterstevoren aan en **klaar is het verfschort!** En zijn wij oma's aan het eind van de jaren tachtig niet massaal in de weer geweest met brooddeegfiguren? Ik geef nog even het recept, want zout brooddeeg is **ideale klei voor kleine kinderen.** Laten drogen en u krabt het zo weer uit het tapijt! Of haal weer eens, net als toen, een oud behangboek op bij de schilder. Geen mooier knip-, teken- of schilderpapier dan stevig behang. Alleen het uitkiezen van een nieuw vel is al een feestje!

RECEPT BROODDEEG: 3 kopjes meel
• 1 kopje zout • 1 à 1,5 kopje water • een koffielepel glycerine of scheutje slaolie

8

Tja, en wat als uw oogappeltje niet lekker wordt op zo'n dag. Een half stripje **kinderaspirine** is prettig om bij de hand te hebben. Vraag dat aan de ouders; een heel doosje in huis hebben is onzin. Denk ook aan leuke kinderpleisters en ijsblokjes die, in een plastic zakje en dan in een washandje, handig zijn bij een flinke buil. Altijd binnen mijn handbereik ligt het boekje *Oma's en de zorg voor hun kleinkinderen*, uitgegeven door het Nederlands Huisartsen Genootschap, bekend van de patiëntenfolders in de wachtkamer van uw huisarts.

Laten we eerlijk zijn, we zijn niet meer de jongste. Ik heb veel gemak van een **klein keukentrapje**. Ik laat de kinderen zelf op tafel klimmen, zodat ik makkelijk de schoentjes aan kan doen of ze niet hoeft op te tillen bij het handjes wassen. Voordeel is ook dat als ze mogen 'helpen' in de keuken, ze me niet voor de voeten kunnen lopen, maar gefixeerd staan op dat trapje, ver weg van de kookplaat.

9

Het is zover, daar zijn ze, de hartendiefjes.

Het speelgoed staat klaar, naast de wasmand met verkleedkleden. Uw huis is kinderproof. Er is een heleboel te ontdekken, daar is voor gezorgd en u heeft zich bewust voorgenomen ervan te genieten! Als ze lekker spelen: houd u gerust afzijdig en pak een rustmoment. U hoeft er echt niet elke seconde naast te zitten! En dan, bij het afscheid, aan het eind van de dag, fluistert die kleine in uw oor: 'Oma, mag ik volgende week weer?' Wedden dat u ja zegt?

10

U kent uw kleine bloedjes zelf het beste. Zijn ze aan het einde van de dag ook aan het einde van hun Latijn? Zet ze **lekker voor de televisie**, zodat u snel even in de oven kunt zetten wat u de dag ervoor al extra hebt gekookt. Zijn ze nog fit en geconcentreerd genoeg? Dan is **samen koken** een leerzame belevenis! De kleinsten kunnen met een bot kindermes (op dat trapje) een komkommer in stukjes snijden of de sla plukken. Sausjes mengen, ook geen probleem. De oudste kinderen kunnen al echt in de pannen roeren, spannend! Leg voor het opruimgemak wat aluminiumfolie rond de gaspitten. Kinderkookboeken zijn er bij de vleet. Of typ in Google: koken met kinderen en laat u verrassen.