



Het lijstje dat moeders niet willen maken, maar waar vaders wél om vragen

Een overzicht van 75 dagelijkse zorgtaken voor baby's en/of peuters



Jullie wilden het samen doen



Toch gebeurt er in veel gezinnen iets opvallends. De één denkt, plant en regelt. De ander helpt mee waar nodig, maar heeft minder zicht op wat er allemaal speelt thuis.

Niet omdat jullie dat willen. Maar omdat niemand jullie ooit geleerd heeft hoe je zorg, huishouden en verantwoordelijkheden samen organiseert.

Deze lijst laat je zien waarom je na een dag thuis met je kindje(s) soms denkt: "Maar wat heb ik nou eigenlijk gedaan de hele dag?" Dit dus ;-)

Je vindt hier 75 dagelijkse zorgtaken voor baby's en peuters. Dingen die je doet, vaak zonder dat iemand het écht ziet.

- Bij elke taak komen mentale vraagstukken kijken: wat is er nodig? Wanneer? Hoe moet het gebeuren? Alles speelt continu in je hoofd, bovenop het fysieke deel.
- Deze lijst is voor moeders die voelen dat het soms te veel is, maar het lastig vinden om dat aan hun partner uit te leggen. En voor vaders die graag een stap willen zetten naar meer betrokkenheid, maar gewoon niet zo goed weten hoe.
- Niet om bij te houden wie wat doet. Maar om samen zichtbaar te maken wat er dagelijks speelt. Want je kunt taken en verantwoordelijkheden pas gaan verdelen als je allebei weet wat er speelt.

Gebruik deze lijst dus als een gespreksstarter. Om samen te ontdekken waar het overzicht nu ligt. En waar nog ruimte zit om verantwoordelijkheid meer samen te dragen.

Dit is pas het begin:

Deze lijst laat slechts een deel zien van wat er dagelijks thuis gebeurt. Het gaat alleen om de dagelijkse zorgtaken voor een baby of peuter: de dingen die je zou overdragen aan een oppas of (schoon)ouder als je een paar dagen weg zou zijn.

Er zijn nog veel meer taken. Zichtbaar én onzichtbaar. En daarnaast is er een heleboel denkwerk dat continu op de achtergrond meespeelt. Over slaap, ontwikkeling, planning en opvoedkeuzes.

Zie dit overzicht daarom als een startpunt. Om samen zichtbaar te maken wat er dagelijks speelt. En om te ontdekken waar nog kansen liggen om verantwoordelijkheid meer samen te dragen.

En nog iets: dit is geen handleiding voor jonge kinderen. Misschien doen jullie sommige dingen niet, vaker of juist minder vaak (ze gaan hier bijvoorbeeld écht niet elke dag in bad 😊). Helemaal prima natuurlijk.



1. VOEDING

Melk

- 1 Borstvoeding geven
- 2 Fles klaarmaken (borstvoeding of kunstvoeding)
- 3 Baby voeden (borstvoeding of flesvoeding) + juiste techniek gebruiken
- 4 Kindje laten boeren
- 5 's Nachts voeden (indien van toepassing)

Vaste voeding

- 6 Houding of techniek bij geven van vaste voeding
- 7 Ontbijt klaarmaken
- 8 Ontbijt geven
- 9 Drinken klaarmaken (water/melk etc.)
- 10 Drinken geven
- 11 Tussendoortje klaarmaken
- 12 Tussendoortje geven
- 13 Lunch klaarmaken
- 14 Lunch geven
- 15 Avondeten klaarmaken
- 16 Avondeten geven

2. ONTWIKKELING

Bewegen & ontdekken

- 17 Speeltijd op de vloer (ondersteunen met veilig speelgoed & omgeving)
- 18 Stimuleren van de fysieke ontwikkelfase (bijv. tummy time, zitten, rollen, kruipen, lopen, praten)
- 19 Begeleiden bij zindelijkheid (bijv. potje, routines aanleren)
- 20 Erop uit gaan (bijv. speeltuin, zwemmen, voetbal, peuterdansen)

Rustige ontwikkeling & contact

- 21 Voorlezen / samen boekjes lezen
- 22 Samen zingen of praten
- 23 Schermtijd begeleiden of begrenzen

Vastleggen & herinneringen

- 24 Foto's maken van bijzondere momenten
- 25 Dagboekje(s) bijhouden (met bijv. uitspraken/mijlpalen)





3. SLAAP

Vorbereiden & controleren

- 26 Slaapschema of wakkertijden volgen (passend bij leeftijd)
- 27 Slaapsignalen kennen en op letten (bijv. gapen, jengelen, wegstijgen)
- 28 Slaapomgeving controleren (bijv. is het donker, stil, juiste temperatuur, babyfoon aan)
- 29 Bedje opmaken of verschoneren indien nodig (bijv. bij spugen of ongelukje)

Overdag slapen

- 30 Kindje in bed leggen voor dutje + rustgevend ritueel (bijv. liedje, knuffel, zinnetje)
- 31 Kindje uit bed halen na slaapje + aankleden

Avondslaap

- 32 Avondritueel doen (bijv. pyjama, tandenpoetsen, boekje lezen)
- 33 Kindje in bed leggen + begeleiden tot het in slaap valt (troosten, nabijheid bieden)

4. HYGIËNE

Start van de dag

- 34 Kleding uitzoeken/klaarleggen voor de dag
- 35 Baby verschoneren
- 36 Baby aankleden
- 37 Opruimen na verschoneren/aankleden (vuile was, luier)

Na eten/drinken

- 38 Kindje schoonmaken na de maaltijd (handen, gezicht, eventueel omkleden)
- 39 Tafel en kinderstoel schoonmaken
- 40 Kolfspullen schoonmaken (indien van toepassing)

Luiers en schoonmaak

- 41 Luiерemmer legen als vol





Onderweg of Opvang

- 42 Luiertas checken (zit alles erin voor een uitje? Schone kleding, luiers, doekjes etc.)
- 43 Tas van opvang legen (vuile kleding, gebruikte spullen controleren)

Bad- of Verzorgmoment

- 44 Baby in bad doen + eventueel ritueel (zingen, insmeren)
- 45 Haren wassen, kammen of in een staart doen (indien nodig)
- 46 Oogjes / neusje schoonmaken bij verkoudheid

5. VEILIGHEID

Slaapomgeving Controleren

- 47 Slaapomstandigheden aanpassen bij veranderde temperatuur (bijv. warmere/koudere slaapzak)
- 48 Veilige slaapomgeving controleren (geen losse voorwerpen in bedje)
- 49 Babyfoon correct gebruiken

Veilige Verzorging & Badmoment

- 50 Bad-omgeving veilig maken en controleren (temperatuur, waterdiepte, omgeving)

Veilig Gebruik van Spullen

- 51 Draagzak veilig gebruiken (bijv. goed vastklikken, luchtwegen vrij, juiste houding)
- 52 Kinderstoel veilig gebruiken (bijv. vastgespen, niet laten klimmen of staan)
- 53 Box veilig gebruiken (bijv. zonder losse kussens of speelgoed op hoogte)
- 54 Wandelwagen veilig gebruiken (bijv. rem erop bij stilstand, goed inklappen)
- 55 Autostoel veilig gebruiken (bijv. goed vastgespt, juiste maat, gordels strak)
- 56 Fietsstoeltje of kinderzitje veilig gebruiken (bijv. voeten goed geplaatst, gordels vast, opladen indien elektrisch)

Omgeving & Woning

- 57 Omgeving controleren op veiligheid (bijv. woonkamer, bezoek, snoeren, scherpe hoeken)
- 58 Traphekjes gebruiken (en sluiten!)





6. GEZONDHEID

Observatie & Signaleren

- 59 Opmerken of medische zorg nodig is (bijv. huilen, koorts, huiduitslag, maar ook zonnebrand)
- 60 Baby controleren op smetplekjes, rode billetjes of gevoelige plekjes
- 61 Monitoren van de stoelgang (frequentie, kleur, consistentie)
- 62 Letten op reacties of allergieën bij introductie van nieuwe voeding

Verzorging

- 63 Tandenvoetsen (of leren poetsen)
- 64 Nageltjes vijlen (voorkomen van krabben of ingroeien)

Medicatie & Ondersteuning

- 65 Vitamine D en/of K toedienen
- 66 Medicijnen geven bij ziekte (op juiste tijd en dosering)
- 67 Temperatuur opmeten bij ziekte

Medische Afspraken

- 68 Consultatiebureau bezoeken (groei, ontwikkeling, vaccinaties)
- 69 Doktersbezoek (info goed overdragen aan je partner of verzorger)

7. EMOTIONELE ONDERSTEUNING

Contact & Nabijheid

- 70 Troosten bij verdriet of ongemak (bijv. praten, knuffelen, speentje geven)
- 71 Babyfoon monitoren tijdens slaap (overdag)
- 72 Babyfoon monitoren tijdens slaap (nacht)

Afstemming & Samenwerking

- 73 Afstemmen met opvang (dagelijks of bij bijzonderheden via appgroep)
- 74 Kind naar opvang brengen of ophalen





Bonus – 75 - Klaar voor de volgende ronde

Even resetten voor de volgende keer. Niet perfect, maar gewoon even terug naar start. Zodat je de volgende ronde niet in de stress hoeft te schieten.

Omdat de luiers op zijn en jij nét met een gigantische poepluier staat...

Wat nu?

Misschien voel je van alles nadat je deze lijst bekeken hebt. "Wow, wat veel eigenlijk..." Dat hoor ik vaak terug. Weet dat je daar niet de enige in bent.

En weet ook: dit lijstje is niet bedoeld om te bewijzen wie er meer doet. Of om bij te houden wie er gelijk heeft. Het is bedoeld om samen zichtbaar te maken wat er dagelijks speelt. Want jullie wilden het samen doen. En dat begint met weten wat er eigenlijk te doen is.

Misschien is dit daarom een mooi moment om samen eens te kijken: Wat herkennen we? Wat verrast ons? Waar ligt het overzicht nu? En welke verantwoordelijkheden zouden we meer samen kunnen dragen?

Want dit hoeft niet te blijven zoals het nu is. Je kunt dit leren. Allebei. Stap voor stap. Met tijd, oefening en vertrouwen. Heel veel succes!

En mis je iets op de lijst? Laat het me [hier](#) weten dan voeg ik het toe. Samen maken we het volledige overzicht ❤️

Groetjes, Marinda

PS: Op [LinkedIn](#) deel ik meerdere keren per week herkenbare situaties, praktische tips en inzichten over mental load en gelijkwaardig ouderschap. Leuk als je me daar volgt 😊