



HUIS VAN HET KIND
ROESELARE

ZINDELIJKHEID

INFO VOOR OUDERS



Een infolyer
met nuttige tips om
samen met je kind
te werken rond
zindelijkheid.

Elk kind wordt zindelijk op zijn eigen tempo. Geef je kind de **tijd** om te leren en te oefenen. Ongelukjes gebeuren. Geduldig blijven is dus de boodschap.

Positief ondersteunen

Je kan je kind niet forceren om op het potje te gaan, maar je kan wel ondersteunen. Dit doe je **samen**, als ouder(s), kinderopvang, kleuterschool, grootouders...

Enkele tips:

- > Hou het leuk, speels en ontspannen.
- > Verwacht geen te grote stappen. Je kind zal misschien eerst met het potje willen spelen, er dan gaan opzitten met de kleren aan en tenslotte pas met de billen bloot.
- > Blijf geduldig, ook als het niet lukt.
- > Druk opleggen of straffen werkt niet.
- > Heb vertrouwen, dit komt goed.



Wanneer is een kind klaar om zindelijk te worden?

Rond 2 jaar start de gevoelige periode om zindelijk te worden, maar de **signalen** die een kind geeft, zijn belangrijker om dit moment te bepalen dan een vaste leeftijd of de start van de kleuterschool. Zo start je niet te vroeg, maar ook niet te laat.

Zie je een aantal signalen uit de onderstaande lijst? Dan kan je het potje tevoorschijn halen.

BEGRIJPEN: Je kind...

- > brengt voorwerpen naar waar ze horen, bv. blokjes in de doos.
- > begrijpt voldoende de taal en kan eenvoudige aanwijzingen opvolgen.
- > vertelt of onderbreekt het spelen als die zich bewust is van het feit dat die moet plassen of kaka doen.
- > ervaart een natte of vuile luier als onprettig.

KUNNEN: Je kind...

- > heeft regelmatig en langere tijd een droge luier (na het middagdutje.)
- > geeft zelf aan dat die moet plassen of kaka doen.
- > stapt alleen, gaat zelfstandig zitten en weer opstaan.
- > trekt zelf of met enige hulp het onderbroekje op en af.

WILLEN: Je kind...

- > wil zo snel mogelijk van de natte of vuile luier af, want je kind vindt dat vervelend.
- > weet wat er gebeurt op het potje of toilet, je kind is nieuwsgierig.
- > werkt mee en toont de eigen wil (en zegt soms ook neen)

4 STAPPEN



Stap 1 Pipi- en kaka praat

Wanneer starten?

Vanaf **de geboorte** houden baby's ervan dat er met hen over vanalles en nog wat gepraat wordt. Dus ook over pipi en kaka.

Wat doen?

Vertel wat er gebeurt terwijl je je kind ververst of als je ziet dat je kind z'n luier aan het vullen is. Zo help je je kind beseffen wat er gebeurt. Kaka en pipi doen, hoort nu eenmaal bij het dagelijks leven.

Stap 2 Voorbereiden en wennen aan het potje

Wanneer starten?

Rond de leeftijd van **18 maanden** of **als je kind dit graag wil en leuk vindt**. Je mag het potje aanbieden, zonder druk, gewoon als een leuk en normaal ding. Verwacht niet te veel!

Wat doen?

- > Haal een potje in huis en laat je kind hiermee **spelen**. Zorg dat je kind de voeten op de grond kan zetten. Dit zorgt voor meer stabiliteit.
- > Laat je kind **meegaan naar het toilet**. Zo laat je zien waar het toilet is en hoe je het gebruikt.



> **Lees** samen met je kind een boekje over 'op het potje gaan' of bekijk filmpjes. Je kind leert zo de nodige woorden (pipi, kaka, potje, droog, nat...) en leert begrijpen waarvoor het potje dient.

- > Blokken of andere voorwerpen in een doos steken, ondersteunt het **begrijpen van het woord "in"**. De blokken horen IN de doos. Pipi hoort IN het potje.
- > Zet een **knuffelbeer** of pop op het potje. Zo geeft die het goede voorbeeld.
- > Nodig je kind **regelmatig** uit om op het potje te zitten, met of zonder kleren aan.



Stap 3 Het potje regelmatig gebruiken

Wanneer starten?

Rond **2 jaar**. Het kan ook zijn dat je kind vroeger aangeeft om het potje te gebruiken of dat jij de **rijpheidssignalen** herkent.



Wat doen?

- > Bied het potje aan...
 - op **vaste** momenten (bijvoorbeeld: bij het opstaan, na het eten, voor het slapen...).
 - wanneer je kind er **zelf** om vraagt.
 - als je **opmerkt** dat je kind pipi of kaka moet doen.
- > Laat **tijd tussen** om het potje opnieuw aan te bieden (1,5 tot 2 uur). Als de luier nog droog is, is er meer kans voor een plasje in het potje)
- > **2 tot 5 minuten op het potje** is voldoende.
- > Laat je kind met de **benen licht gespreid** zitten en met het onderbroekje tot op de enkels.
- > Zorg voor **gemakkelijke kledij**.
- > Zorg voor een **ontspannen** sfeer tijdens het potjes-moment. Lees bijvoorbeeld een boekje of vertel iets leuk.
- > Toon zelf het goede **voorbeeld** of toon het goede voorbeeld van andere kinderen.
- > **Wacht** met zindelijkheidstraining als je kind angstig wordt of zich verzet. Probeer later opnieuw.
- > Gebruik een **beloningssysteem**. Let op dat je het gedrag beloont (op het potje gaan) en niet alleen het resultaat (pipi/kaka doen).

Stap 4 Luier uit

Wanneer starten?

Vanaf de luier overdag **regelmatig droog** blijft. Kies een moment waarop het haalbaar is om je kind samen (ouders, kinderopvang, kleuterschool...) goed op te volgen.



- #### Wat doen?
- > Doe je kind een **onderbroekje** in plaats van een luier aan.
 - > Laat je kind voldoende en regelmatig **drinken**.
 - > Zorg nog steeds voor de **vaste momenten** en bied het potje ook aan als je kind erom vraagt.
 - > Laat de luier ook uit **na een ongelukje** en bij een uitstap
 - > Als er ongewone dingen gebeuren, die veel energie vragen in het leven van je kind (bijvoorbeeld: een baby erbij in het gezin, een verhuis...) is een tijdelijke **terugval** normaal. Geef je kind tijd en ruimte om aan de nieuwe situatie te wennen.



Zindelijkheid 's nachts

Het zindelijk worden 's nachts komt gewoonlijk vanzelf. Hier kan je niet veel aan doen. Het gaat vooral om rijping. Als je merkt dat je kind na het slapen regelmatig een droge luier heeft, dan kan je de luier 's nachts uitlaten. Tot de leeftijd van 7 jaar is het normaal om een natte luier te hebben na het slapen.

- #### Wat doen?
- > Laat de **luier uit** als je kind minstens 5 nachten in een week droog blijft.
 - > Laat je kind de hele dag door **drinken**.
 - > Word **niet boos** als er na het slapen natte luiers zijn. Dit wijst erop dat de lichamelijke rijping nog niet volledig ontwikkeld is. Je kind kan hier niets aan doen.
 - > Gebruik een **matrasbeschermer**.
 - > Maak je kind **niet wakker** om te plassen. Een kind wordt niet zindelijk door het wakker te maken. Kinderen die zindelijk zijn, worden vanzelf wakker als ze moeten plassen.



Meer informatie nodig?
Neem een kijkje op onze website
www.huisvanhetkindroeselare.be

MEER WETEN?