



Zindelijkheidstraining

Beste ouders,

Net als de meeste mensen en de juf, kijkt u uit naar de dag dat uw kleuter geen luiers meer nodig heeft. Uw kind zindelijk maken kan een enorme opgave lijken, maar met een beetje geduld zal uw kind wel zindelijk worden.

In dit informatieblad vindt u tips over hoe u kan beginnen om uw kindje zindelijk te maken.

Starten met de zindelijkheidstraining

Tussen 2 en 4 jaar wordt een kind overdag zindelijk. Op hun 8^e zijn de meeste ook 's nachts zindelijk. Dit verloopt volledig in het tempo van het kind.

Belangrijk is dat je kind:

- Je kind moet kunnen voelen dat het moet plassen. Het moet ook lichamelijk in staat zijn de spieren rondom de blaas en de sluitspieren onder controle te houden. Meestal is dat zo als je kind droge periodes heeft van ten minste twee uur.
- Je kind moet een verband kunnen leggen tussen de wc of het potje en moeten plassen. Ook moet je kind al wat taal begrijpen. Het moet weten wat het betekent wanneer je als ouder zegt: "Doe maar pipi in de wc / het potje".
- Je kind moet willen meewerken. Aangezien kinderen van 2 à 3 jaar volop hun wil aan het ontdekken zijn, kan dat wel eens een moeilijk punt zijn.

Ook de omgeving speelt een rol. Bijvoorbeeld: een ingrijpende gebeurtenis zoals een ziekenhuisbezoek of een bezoek aan de kinderopvang kan het zindelijk worden beïnvloeden. Ook angstwekkende gebeurtenissen zoals een ruzie tussen de ouders of het overlijden van een geliefd persoon kunnen een rol spelen.



Tips om het zindelijkheidsproces te vergemakkelijken

- Als ouder leert u herkennen wanneer uw kind moet plassen/poepen. Zet uw kind dan elke keer op het potje of op de wc.
- Het ene kind wil een potje, het andere kind wil op de wc oefenen.
- Neem uw kind mee als u zelf naar de wc gaat en vertel wat u doet. Zo heeft een kind een voorbeeld om na te doen.
- Geef uw kind een complimentje en een knuffel als hij naar het potje vraagt of heeft geplast/gepoept in het potje of op de wc. Is het niet gelukt: volgende keer beter!
- Laat uw kind voldoende aan het potje wennen, maar laat het niet te lang op het potje zitten.
- Geef uw kind makkelijke kleding aan zodat het snel en zelfstandig naar de wc kan gaan.
- Als uw kind liever op het potje plast dan op een wc, neem uw potje dan mee, ook naar familie of vrienden.
- Laat uw kind voor het slapen gaan plassen. Kinderen zijn over het algemeen eerder overdag zindelijk dan 's nachts.
- Laat uw kind zonder luier lopen, dat voelt hij wanneer hij heeft geplast of gepoept.
- Laat uw kind geregeld en de hele dag door normaal drinken.
- Zelfs wanneer uw kind flink op het potje plast kunnen er nog 'ongelukjes' gebeuren. Maak daar geen drama van, boos worden helpt niet.



Naar de wc gaan lijkt voor volwassenen vaak heel simpel. Toch bestaat het zindelijk worden uit veel stappen, zoals:

- het 'voelen' dat je naar de wc moet,
- dit aan je mama of papa zeggen,



- broek uitdoen,



- op het potje gaan zitten, plassen of poepen,



- broek weer aandoen



- handen wassen.



Help uw kind met al deze stappen door ze voor te doen en te vertellen wat u doet wanneer u zelf naar de wc gaat of het een keertje met een pop na te spelen.

Maak van het trainen een leuke gebeurtenis, zo zorgt u ervoor dat uw kind het leuk vindt en er interesse voor blijft houden. Realiseert u zich wel dat het wel tijd kost en veel geduld van u vraagt.

Ieder kind is uniek en doet het op zijn eigen manier. Vergelijken met andere kinderen is dus niet verstandig. Het kan soms gebeuren dat er een terugval plaatsvindt. Wees geduldig en probeer het gewoon opnieuw.

Veel succes.

Leuke boekjes over zindelijkheid:

