



Zindelijkheidstips en -weetjes



Beste ouders

Het zindelijk worden bij kinderen verloopt bij het ene kind vlotter dan bij het andere kind. Als ouder moet je deze vaardigheid bij het kind aanleren, trainen. Het is in de eerste plaats de verantwoordelijkheid van de ouders. Wij verwachten dat alle kleuters zindelijk zijn als ze naar school komen. Indien dit niet zo is dan volgen we in samenwerking met jullie een stappenplan om tot een positief resultaat te komen. Hieronder noteren we alvast enkele tips en weetjes i.v.m. zindelijk worden. Veel succes gewenst.

Enkele tips op een rijtje ...

Een kind is pas rijp voor een droogtraining wanneer **zijn blaasje er rijp genoeg voor is**. Dit wil zeggen wanneer de pampers bij meer dan de helft van de controles na 1,5 tot 2 uur droog is.

Alleen wanneer de peuter een “**volle blaas**” heeft, mag het kind op het potje gezet worden. Een volle blaas is nodig om tot een normaal plaspatroon te komen, anders leert het kind persen. Een training moet dus in het begin meer gebeuren op het ritme van de blaas dan op het uurwerk van de ouders.

Regelmatig vraag je of het kind moet plassen of niet, zodat het kind **bewuster** zijn blaas gaat “voelen” en er op gaat reageren als deze vol is.

De beste manier om interesse op te wekken is het kind te laten **imiteren** (nadoen) wat de ouders en de andere kinderen van het gezin doen.

Geef het kind **tijd** om te plassen zodat het kan ontspannen en niet leert persen. Forceer het kind niet.

Het heeft ook geen zin je kind langer dan 5 minuten op het potje te laten zitten.

Kinderen leren best plassen met een **regelmaat** en op vaste **vertrouwde plaatsen**.

Houd ook **buitenshuis** rekening met de training.

Het toilet is best aangenaam, maar men mag niet overdrijven. Alles wat je de kinderen thuis gewoon maakt, mag **geen belemmering** zijn om ergens anders naar het toilet te gaan. De school is immers een andere situatie.

Veel kinderen drinken overdag te weinig, **voldoende drinken** is heel belangrijk voor je kind. De hoeveelheid drank verminderen heeft geen enkele invloed op het vlotter zindelijk worden.

Je moet het kind aanmoedigen. Zo volgt er een **bravo-geroep** en handgeklap op een spontane plas in het potje, het kind vindt dit leuk en herhaalt het gedrag. Ook geen pamber meer moeten dragen is leuk en een beloning voor het kind

Wanneer het kind er niet in slaagt om in zijn potje te plassen is het belangrijk het **kind gerust te stellen** en niet boos te worden. Je kind moet ook een verband leggen tussen een natte luier en zijn plasje. Als hij dat begrijpt, zal hij snappen wat de bedoeling is van op het potje gaan.

De meeste kinderen willen zelf op het potje leren gaan omdat ze een natte luier vies vinden. Je kan helpen om het plasje te voelen door je kind een **gewoon broekje** aan te doen. Een luier absorbeert het vocht heel goed, waardoor hij niet het gevoel heeft van een natte broek. Een natte broek voelt vies en onaangenaam aan zijn billetjes.

Welk toilet?

Dit is heel belangrijk. Het moet door het kind **leuk ervaren** worden. Er is keuze genoeg op de markt. Belangrijk is de vorm en de hoogte van het toilet: het kind moet rustig kunnen zitten, zonder de vrees er in te vallen, zonder de voeten te balanceren.

Heel belangrijk is dat de **voetjes op de grond** kunnen rusten en het lichaam moet een **lichte hurkstand** kunnen innemen omdat dit de bekkenspiieren ontspant. Leer ook om de jongens neerzittend te plassen en stimuleer hen zeker niet om rechtop te staan plassen. Het is ook uit den boze om een kind te vroeg op een groot toilet te zetten.

Wat doe ik beter niet?

Starten met droogtraining 's nachts als het kind overdag niet volledig droog is voor stoelgang en urine.

Opmerken dat naar het toilet gaan "vuil" is.

Gebruik maken van overdreven hygiënische gewoontes thuis, die later het kind zullen hinderen om ergens anders naar het toilet te gaan.

Vochtige toiletdoekjes gebruiken.

Het kind te vroeg op het groot toilet zetten, best het kind zolang mogelijk op het potje zetten dat aangepast is aan zijn grootte.

Een kind na 16-18 uur niet meer laten drinken.

Veel succes!