



ZINDELJKHEID

positief ondersteunen



Kind & Gezin

Op het potje gaan is een belangrijke stap voor een kind. Elk kind wordt zindelijk op zijn tempo. We willen jullie graag informeren over hoe je een peuter hierbij kan ondersteunen. Dit doe je samen: ouders, opvang, grootouders, ...
Starten op het gepaste moment op een ontspannen manier is de boodschap.

Wanneer is een kind zindelijk?

Een kind is zindelijk als:

- het **begrijpt** dat pipi en kaka in het potje hoort
- het **voelt** dat het pipi of kaka moet doen en het kan het ophouden tot op het potje of tot op het toilet
- het **wil** meewerken

Waar het ene kind al rond de leeftijd van 2 jaar zonder luiers kan, duurt het voor andere kinderen tot 4 jaar. Elk kind volgt immers zijn tempo. Bij veel kinderen gaat het zindelijk worden vlot en met minimale ondersteuning.

- Bijna alle vierjarigen zijn overdag zindelijk voor urine en zowel overdag als 's nachts voor stoelgang.
- Bijna alle vijfjarigen zijn zowel overdag als 's nachts zindelijk voor urine.

*PS. In dit boekje spreken we over je of jouw kind.
Ook als opvoed(st)er, grootouder, ... ben je even belangrijk om een kind te helpen zindelijk te worden.*



Een natuurlijke ontwikkeling

Kinderen krijgen stap voor stap meer controle over hun lichaam. Dit is nodig om te kunnen starten met het potje.

- Baby's plassen onbewust en reflexmatig zodra de blaas voor een deel gevuld is. Dit gebeurt tot wel 20 keer per dag.
- Ook stoelgang maken gebeurt vanzelf.
- Peuters worden zich bewust van hun lichaam en krijgen een willetje. Ze beginnen bewust de blaasvulling te voelen. Ze merken op dat ze geplast hebben of een volle luier hebben.
- In een laatste fase, die meestal start tussen 2 en 3 jaar, krijgen kinderen stilaan 'controle'. Ze kunnen pipi en kaka even ophouden en daarna loslaten in het potje of toilet.
- Droge nachten zijn de laatste stap in de ontwikkeling.

Kansen om te oefenen en een leerproces

Zindelijk worden is niet alleen een natuurlijk rijpingsproces, maar ook **een leerproces**. Je peuter leert begrijpen wat van hem wordt verwacht. Hij heeft kansen nodig om te oefenen. Hierbij kan jij je kind stimuleren en positief aanmoedigen (zie stappenplan pagina 7).

Klaar voor het potje?

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.

- Is je kind nog niet zindelijk als het naar school gaat, bespreek dit dan met de kleuterleid(st)er. Je kind mag hiervoor niet geweigerd worden. Je kan samen bekijken hoe en wanneer je met de zindelijkheidstraining start. Zindelijkheid hoort bij het opgroeien en is niet iets waarover je je moet schamen.

Zie je een aantal signalen uit onderstaande lijst, dan kan je het potje tevoorschijn halen (stap 2 in het stappenplan).





CHECKLIST: Rijpheidssignalen

BEGRIJPEN: Je kind kan ...	
<input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none">• voorwerpen brengen naar waar ze horen, bv. blokjes in de doos. Het begrijpt: pipi hoort in het potje.
<input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none">• voldoende taal begrijpen en eenvoudige aanwijzingen opvolgen. Het begrijpt de opdracht: 'Kom, we gaan op het potje'.
<input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none">• 'het' vertellen of zijn spel onderbreken. Het is er zich bewust van dat het iets in de luier gedaan heeft of aan het doen is.
<input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none">• een natte of vuile luier als onprettig ervaren.*

KUNNEN: Je kind kan ...	
<input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none">• regelmatig langere tijd een droge luier hebben, bv. na het middagdutje is de luier nog droog.
<input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none">• aangeven dat het moet gaan plassen of kaka doen.
<input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none">• alleen stappen, zelfstandig gaan zitten en weer opstaan.
<input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none">• zelf of met enige hulp zijn onderbroekje optrekken of laten zakken.

WILLEN: Je kind wil ...	
<input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none">• zo snel mogelijk van zijn natte of vuile luier af, want hij vindt het vervelend. *
<input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none">• weten wat er gebeurt op het potje of toilet, het is nieuwsgierig.
<input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none">• meewerken, de eigen wil tonen (en soms ook 'neen' zeggen).

* Door de kwaliteit van de huidige luiers voelt een natte luier niet vervelend, waardoor dit signaal minder duidelijk is.



Basistips om je peuter te ondersteunen

- Je kan je peuter helpen om zich bewust te worden van het plassen en stoelgang maken. Zie je dat hij hurkt, even stopt met spelen of een rustig plekje zoekt, zijn gezichtsuitdrukking verandert of hij zijn handen aan zijn billetjes houdt, benoem dan dat hij pipi of kaka doet.
- Hou het leuk, speels en ontspannen.
- Blijf geduldig, ook als het niet lukt.
- Druk leggen en straffen werkt omgekeerd.
- Geef je kind tijd om te leren. Heb vertrouwen.
- Verwacht geen te grote stappen: je kind zal misschien eerst met het potje willen spelen, dan er even op gaan zitten met de kleren aan, tenslotte pas met de billetjes bloot.
- Zindelijkheid werkt best als ouders, opvang, onthaalouder, grootouders of andere opvoeders op dezelfde manier ondersteunen. Maak samen afspraken over hoe jullie het zullen aanpakken en hoe je elkaar kan helpen in de ondersteuning.
Het stappenplan op de volgende bladzijden (en het Plaspoort), kunnen jullie hierbij op weg zetten.

Wat is een goed potje?

Een potje waarbij:

- het kind stevig en comfortabel zit
- het kind met beide voeten op de grond steunt
- de knieën op gelijke hoogte met de heupen staan of iets hoger

Wil je het toilet gebruiken, dan kan dat met:

- een opstapje zodat de voeten kunnen steunen **en**
- een verkleinbril, zodat het kind ontspannen zit en geen angst heeft om in het toilet te vallen.



STAPPENPLAN VOOR OVERDAG

Stap 1: Vroeg begonnen ...

Verlulier je je baby of merk je dat je kind pipi of kaka aan het doen is, benoem dan wat er gebeurt. Zo help je je kind om te beseffen wat er gebeurt. Kaka en pipi doen hoort bij het dagelijks leven en is niet vies.

Stap 2: Voorbereiden en wennen aan het potje ...

- Haal alvast een potje in huis en laat je kind hiermee spelen.
- Praat over het potje en laat je kind eventueel eens meegaan naar het toilet.
- Zo laat je zien waar het toilet is, hoe je het gebruikt en waarvoor het dient.
- Er zijn heel wat mooie voorleesboekjes over zindelijk worden. Samen filmpjes bekijken is ook leuk. Je kind leert zo de nodige woorden (pipi, kaka, potje, droog, nat, ...) en leert begrijpen waarvoor het potje dient.
- Blokken of andere voorwerpen in- en uitladen, helpt om het woord 'in' te begrijpen. De blokken horen 'in' een doos. Pipi hoort 'in' het potje.
- Je kan het verschil tussen nat en droog benoemen en laten ervaren bv. bij het verluieren, de afwas of in bad gaan.
- Een knuffelbeer of pop op het potje kunnen het goede voorbeeld geven.
- Nodig je kind regelmatig uit om op het potje te gaan zitten, bv. voor het in bad gaat.

Wanneer deze stap?

Met stap 2 kan je starten rond de leeftijd van 18 maanden of bij interesse (zie rijpheidssignalen, pagina 5).



Stap 3: Het potje met regelmaat gebruiken

Je kan het potje aanbieden op dagelijks terugkerende momenten, zoals:

- na het opstaan
- na het eten (ontbijt, middagmaal, vieruurtje en avondmaal)
- voor het slapen gaan
- en als je kind er zelf om vraagt

Door de voorspelbaarheid zal een kind gemakkelijker meewerken.

Je kan het potje ook aanbieden als je merkt dat je kind pipi of kaka moet doen.

Praktisch:

- 2 à 5 minuten op het potje is voldoende.
- Laat 1,5 uur à 2 uur tussen om het potje terug aan te bieden. Als de luier nog droog is, heb je meer kans dat je kindje in het potje plast.
- Een ontspannen zithouding is nodig om op een goede manier te kunnen plassen. Laat je kind met de benen licht gespreid zitten, het onderbroekje tot op de enkels.
- Doe je kind gemakkelijke kledij aan.
- Een boekje erbij, wat vertellen, ... kan zorgen voor een ontspannen sfeer.
- Het voorbeeld van anderen kan motiverend werken.
- Reageert je kind angstig of verzet het zich heftig, wacht dan een aantal weken en start dan opnieuw.

Enkele tips:

- Op de vraag 'Kom je op het potje?' zal een peuter in zijn nee-fase wellicht 'nee' antwoorden. Geef daarom liever een duidelijke instructie, zoals 'Kom, tijd voor op het potje!'.
- Als je tussendoor af en toe aan het kindje vraagt of hij moet plassen, help je hem aandacht te schenken aan het gevoel van druk.
- Moedig elk stapje in de goede richting aan. Je kan 'Bravo!' doen of een liedje zingen na even op het potje zitten.
- Straffen of boos worden helpt niet.
- Overleg over de aanpak met alle betrokkenen: ouders, opvang, grootouders, kleuterschool, ... Dit kan aan de hand van het 'Plaspoort'.

Wanneer deze stap?

Als je kindje het aangeeft (je merkt enkele duidelijke rijpheidssignalen) of vanaf 2 jaar



Stap 4: Luier uit

Als je kind zijn luiers regelmatig langere tijd (2 uur) droog blijven of als je denkt dat het er klaar voor is, kan je de luier uit laten. Overleg als ouders met de opvang en omgekeerd. Kies een moment waarop het haalbaar is om het kind enkele dagen goed op te volgen.

Praktisch:

- Trek je kind een onderbroekje aan. Als je kind zijn natte broek voelt, is het meer gemotiveerd om zijn plas op te houden.
- Laat je kind voldoende en regelmatig drinken.
- Hou zowel thuis als in de opvang de vaste momenten aan.
- Laat de luier ook uit na een ongelukje en bij een uitstap.

Als er dingen gebeuren die veel energie vragen in het leven van je kind, zoals een baby erbij in het gezin, een verhuis, ... is een tijdelijke terugval niet abnormaal. Geef je kind tijd en ruimte om aan deze nieuwe situatie te wennen.

Enkele tips:

- Als het potje op een vaste plaats staat, kan je kind het makkelijk vinden.
- Een onderbroekje in een groter maatje gaat makkelijker op en af.
- Ongelukjes horen erbij. Doe rustig propere kleren aan, zonder te veel aandacht voor het ongelukje en stel je kind gerust 'Het is niet zo erg, het zal je wel lukken! Ik zorg voor je.'
- Zie je op tegen een natte autostoel of buggy? Een waterdichte onderlegger/beschermer kan een oplossing bieden.
- Is de luier uit laten op een bepaald moment eens moeilijk? Als je eerst het onderbroekje aantrekt en daarover de luier, voelt je peuter toch dat hij nat is.





Oei, Kaka doen!

Heel wat peuters kunnen angstig zijn om kaka te doen op het potje. Ze plassen flink op het potje, maar wachten met stoelgang tot ze een luier aan hebben. Vaak kruipen ze dan even weg in een hoekje om daar rustig hun behoefte te doen.

Maak hier niet te snel een probleem van: je kind vindt het nog moeilijk om zijn kaka 'af te staan' aan het potje en houdt nog even vast aan zijn 'veilige' luier.

Hoe kan je best reageren?

- Je kind voelt dat het stoelgang moet maken. Dat is positief. Moedig dit aan en verwacht nog niet dat het op het potje gebeurt. Het is heel belangrijk dat je kind regelmatig kaka doet en het niet dagenlang ophoudt.
- Laat je kind een rustig plekje zoeken. Plaats het potje daar of zet het potje in het toilet.
- Geef het tijd. Na enkele weken zal je kind ook spontaan kaka doen op het potje.

Merk je dat dit niet helpt, dan kan je volgende stappen inbouwen:

- met luier op het potje
- met luier los op het potje
- luier open in het potje leggen
- luier weg



ZINDELIJK WORDEN '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 's ochtends regelmatig een droge luier heeft, kan je de luier uitlaten. Tot de leeftijd van 7 jaar zijn natte luiers niet abnormaal.

Tips op een rijtje:

- Je kan de luier uit laten als die minstens 5 nachten op 7 droog blijft.
- Laat je kind de hele dag door (ook na 16 uur) normaal drinken.
- Natte luiers wijzen erop dat het lichaam van je kind er niet klaar voor is. Word niet boos als het niet lukt: je kind kan hier niets aan doen.
- Ongelukjes gebeuren: een goede matrasbeschermer komt van pas.
- Maak je kind 's nachts niet wakker om te plassen. Een kind wordt niet zindelijk door het wakker te maken. Kinderen die zindelijk zijn, worden zelf wakker als ze moeten plassen.



Meer info, advies of hulp nodig?

- Praat erover met je verpleegkundige of arts, of vraag een gesprek aan bij een medewerker van Kind en Gezin die geschoold is in pedagogisch advies.
- Bel naar de Kind en Gezin-Lijn (078 150 100).
- kindengezin.be/ontwikkeling/zindelijkheid/
- Als medewerker in de kinderopvang kan je terecht bij de pedagogische en taalondersteuners.

Is je kind ouder dan 3 jaar dan kan je terecht bij het CLB, bijvoorbeeld tijdens het contact in de eerste kleuterklas.

Ook in de opvoedingswinkel of in het Huis van het Kind van je gemeente kan je met je vragen terecht.

Je raadpleegt best een arts als je kindje:

- na 3 jaar overdag nog frequent stoelgang of vegen in zijn onderbroekje heeft
- op 4 à 5 jaar overdag nog niet droog is
- op 6 à 7 jaar 's nachts nog niet droog