



ZINDELIJKHEID

tijdig en positief ondersteunen



Zindelijk worden, hoe werkt het?

Zindelijk worden doet een kind grotendeels zelf wanneer het er klaar voor is. Je kan hierbij helpen, maar je kan het niet forceren.

Een kind is zindelijk als het voelt dat het 'pipi' of 'kaka' moet doen en dat doet op het potje of op het toilet.

Wat speelt mee bij het zindelijk worden van het kind?

- De natuur: deze regelt immers het lichamelijke rijpingsproces,
- Je kind: het wordt nieuwsgierig en is gemotiveerd om de woorden en handelingen rond het potje te leren kennen en uitvoeren,
- Jij als ouder en andere opvoeders: je ondersteunt en stimuleert op een ontspannen manier.

Een kind wordt niet van vandaag op morgen zindelijk. Hij heeft hier tijd voor nodig en ongelukjes mogen 'onderweg' gebeuren! Je kan het zindelijk worden van een kind het best zien als een leuk moment met rustige aanmoediging, voorleesverhaaltjes, dikke duimen en vooral: geduld en vertrouwen.

Een natuurlijk proces:

Reflexfase (tot 18 maanden)

Het plassen of stoelgang maken gebeurt automatisch. Dit tot wel 20 keer per dag.

Bewustwordingsfase

Vanaf een jaar begint een kind zich bewust te worden van zijn lichaam en merkt het al op als het iets aan het 'doen' is, nat is of een volle luier heeft.

Een peuter wordt zich nu ook bewust van zijn eigen lijf en eigen wil.

Beheersingsfase (start meestal tussen 2 en 3 jaar)

Kinderen verkrijgen stilaan 'controle'. Eerst door pipi en kaka even tegen te houden, daarna door ze ook te kunnen laten gaan op potje of toilet. Droge nachten sluiten het zindelijkheidsproces af.

Op het potje: ook oefenen!

Of je als ouder dan maar rustig moeten afwachten tot je peuter op eigen initiatief zijn luier voor een potje wil inruilen? Natuurlijk niet! Want behalve een louter natuurlijk rijpingsproces is zindelijk worden ook **een leerproces**. Je kind moet voldoende kansen krijgen om te leren begrijpen wat van hem wordt verwacht en om te oefenen. En hierin kan je als ouder je kind wél stimuleren en positief aanmoedigen.

Tussen 2 en 5 jaar

Droog zijn overdag is nog niet hetzelfde als zindelijk zijn (dag en nacht ophouden én zijn behoefte doen op gepaste tijd en plaats). Tegen de tijd dat je kind naar school gaat hoopt elke ouder dat het overdag of toch zeker tijdens de schooluren droog kan blijven.

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

Bijna alle vierjarigen zijn zindelijk voor stoelgang en overdag voor plassen.

Bijna alle vijfjarigen zijn zowel overdag als 's nachts zindelijk voor urine.

Is jouw kind eraan toe?

Vanaf 2 jaar (soms vroeger) start de gevoelige leeftijd voor het zindelijk worden.

Een kind is klaar om op het potje te gaan:





- als hij/zij begrijpt dat het plasje in het potje hoort,
- als hij voelt dat hij een plasje of stoelgang moet doen en dit kan ophouden tot hij op het potje zit,
- als hij **wil** meewerken.

Hoe kan je zien of je kind er klaar voor is?







CHECKLIST-rijpheidssignalen




BEGRIJPEN

	<ul style="list-style-type: none">• Het kind brengt voorwerpen waar het hoort. vb. blokjes in de doos, pipi hoort in het potje
	<ul style="list-style-type: none">• begrijpt voldoende taal en kan eenvoudige aanwijzingen opvolgen. vb. Begrijpt de vraag 'Kom je op het potje?'
	<ul style="list-style-type: none">• Is er zich bewust van dat het iets in de luier gedaan heeft of aan het doen is. vb. Komt het vertellen of onderbreekt zijn spel.
	<ul style="list-style-type: none">• Is vies van zijn natte of vuile luier.

Kunnen

	<ul style="list-style-type: none">• De luier blijft regelmatig langere tijd droog, vb. na het middagdutje nog droog.
	<ul style="list-style-type: none">• Het kind voelt en geeft aan als het moet gaan plassen of stoelgang doen.
	<ul style="list-style-type: none">• Loopt alleen en kan zelfstandig gaan zitten en weer opstaan.
	<ul style="list-style-type: none">• Kan zelf of met enige hulp zijn broek op en af trekken.

Willen

	<ul style="list-style-type: none">• Het kind vindt zijn natte of vuile luier vervelend en wil er zo snel mogelijk van af. <i>Door de kwaliteit van de huidige luiers voelt een volle luier niet vervelend, waardoor dit signaal minder duidelijk is.</i>
	<ul style="list-style-type: none">• Het is nieuwsgierig en toont interesse voor het toiletgebeuren.
	<ul style="list-style-type: none">• Het wil meewerken, toont zijn eigen wil (en zegt soms ook 'neen').

Hoe ondersteunen?

De basistips:

- Bereid voor op een leuke, speelse, ontspannen manier.
- Moedig alle stapjes vooruit aan met een complimentje, een dikke duim...
- Verwacht geen te grote stappen ineens. Een kind zal vb. eerst met het potje willen spelen, dan er even op gaan zitten met de kleren aan, tenslotte pas met de billen bloot...
- Zorg steeds voor een ontspannen sfeer rond het toiletmoment.
- Blijf geduldig, ook als het niet lukt. Maak je beter niet boos.
- Geef het kind de tijd om het te leren. Heb vertrouwen!
- Werk samen als team! Zindelijkheid ondersteunen werkt best als mama en papa, de crèche, de onthaalouder, grootouders of andere opvoeders op dezelfde manier ondersteunen.

Stappenplan voor overdag



Vroeg begonnen...

Benoem bij het verschonen of als je merkt dat je kind zijn luier aan het vullen is. Kaka en pipi doen hoort er elke dag bij en is niet vies.



Voorbereiden, wennen aan het potje. Hoe?

- Praat over op het potje gaan en laat je kind meegaan naar het toilet. Zo laat je zien waar het toilet is en hoe je hem gebruikt.
- Lees voor! Er zijn heel wat mooie voorleesboekjes over zindelijk worden. Ook leuk is samen filmpjes bekijken, bv. YouTube: Potje!, Je leert zo het kind de nodige woorden aan (pipi, kaka, potje, droog, nat,..) en de handelingen begrijpen.
- Haal een potje in huis en laat het kind hiermee spelen.
- Toon hoe de beer of pop op het potje gaat
- Nodig regelmatig uit om op het potje te gaan zitten, vb. voor het bad.
- Laat blokken of andere voorwerpen in- en uitladen. Dit ondersteunt het besef 'iets hoort IN een doos. Pipi hoort IN het potje'.
- Benoem het verschil tussen nat en droog. vb. bij verluieren, afwas, in bad gaan..



Met stap 2 kan je starten rond de leeftijd van 18 maanden of eerder als je kind dit graag wil en leuk vindt.

Verwacht nog niet te veel! Hou het vooral leuk en volg de interesse van het kind.

Stappenplan voor overdag

Derde stap: het potje met regelmaat gebruiken.

Installeer dagelijks terugkerende potmomenten.

Start met een 5 à 7 potmomenten per dag, bijvoorbeeld

- na het opstaan
- na het eten (ontbijt, middag, 4uurtje en avondmaal)
- voor het slapen

en als je kind er zelf om vraagt

Tip: Plaats het potje op een vaste plaats, waar het kind het goed kan vinden.

Tip: Een peuter kent nog geen klok maar wanneer je de vaste potmomenten koppelt aan dagelijks terugkerende situaties, zijn ze voorspelbaar en zal een kind gemakkelijker meewerken.

Tip: Vraag tussendoor af en toe of je kind moet plassen. Zo help je hem aandacht schenken aan het gevoel van druk.

Tip: Moedig elk gedrag in de richting van het gewenste gedrag aan. Bravo! Dikke duim! Een liedje zingen... Belonen op deze manier helpt!

Belangrijk: Word nooit boos en straf niet. Dit werkt niet!

Tip: Geef een duidelijke instructie, vb. 'Kom, potjestijd!' Vermijd het vragen, vb. 'Kom je op het potje?' Een peuter in zijn nee-fase zal wellicht 'nee' antwoorden 😊



Nog even praktisch:

- 5 minuten op het potje is voldoende
- Laat 1,5 à 2 uur tussen 2 potmomenten
- Een boekje erbij, wat vertellen, een liedje zingen kan zorgen voor meer ontspanning.
- Laat de broek zakken tot op de enkels, benen licht gespreid.
- Is er angst of heftig verzet, wacht dan een aantal weken en start later opnieuw.
- Voorzie gemakkelijke kledij.



Wanneer deze stap?

Bij interesse (check de rijpheidssignalen) of vanaf 2 jaar.

Stappenplan voor overdag

Vierde stap: Luier uit!!

Wanneer?

Als een kind zijn luiers overdag regelmatig langere tijd droog blijven, of als je denkt dat het er klaar voor is en je bent enkele dagen samen thuis. De luier uitlaten helpt een kind zijn natte broek voelen en motiveert om zijn plas op te houden.

Tips:

Gebruik onderbroekjes.

Laat je kind voldoende en regelmatig drinken.

Hou de terugkerende potmomenten aan + wanneer het kind erom vraagt.

Ongelukjes horen erbij. Verschoon rustig, zonder te veel extra aandacht en stel gerust 'Niet zo erg, het gaat je wel lukken!'.
Laat de luier ook na een ongelukje en bij een uitstap uit.

Wanneer dit praktisch moeilijk is, voorzie een onderlegger of trek eerst het onderbroekje aan en daarover de luier. Zo voelt een peuter toch dat hij nat is.

Als er dingen gebeuren die veel energie vragen in het leven van een kind, zoals een baby erbij in het gezin, een verhuis .. is een tijdelijke terugval van de zindelijkheid niet abnormaal.

Als er dingen gebeuren die veel energie vragen in het leven van een kind, zoals een baby erbij in het gezin, een verhuis .. is een tijdelijke terugval van de zindelijkheid niet abnormaal.

Vertrouw erop dat je kindje op een dag wel zindelijk zal zijn.



Wanneer deze stap?

- Een kind heeft overdag regelmatig na langere tijd nog een droge luier, *of*
- Je denkt dat het er klaar voor is en
- Je bent enkele dagen samen thuis. Een ideaal moment is een vakantieperiode.



Oei, kaka doen!

Heel wat peuters kunnen angstig zijn om stoelgang te maken op het potje of toilet. Ze plassen flink op het potje en wachten met stoelgang tot ze hun luier terug aan hebben. Vaak kruipen ze dan even weg achter de zetel of in een hoekje om daar rustig hun behoefte te doen.

Maak hier niet te snel een probleem van: je kind is er emotioneel nog niet aan toe zijn kaka af te staan aan het potje en houdt nog even vast aan zijn 'veilige' luier.

Hoe best reageren?

- Het is nu een hele prestatie om stoelgang te maken. Moedig dit aan en verwacht nog niet dat het op het potje gebeurt. Belangrijk is nu dat een kind regelmatig stoelgang doet en geen dagenlang ophoudt.
- Laat het kind een geborgen plekje zoeken of plaats het potje in het toilet of op een rustig plekje.
- Geef de peuter de tijd. Na enkele weken zal hij ook spontaan stoelgang doen op het potje.
- Merk je dat dit niet lukt, dan kan je volgende stapjes inbouwen:
 - Met luier op het potje
 - Met luier los aan op het potje
 - Luier open in het potje leggen
 - Luier weg



Over het potje:

Wat is een goed potje?

Dat is elk potje waarbij:

- Je kindje stevig en comfortabel zit.
- Beide voeten op de grond steunen.
- De knieën op gelijke hoogte met de heupen staan of ietsje hoger.

Wil je het toilet gebruiken, altijd:

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

Het potje staat best op een VASTE plaats, zodat een kind snel weet waar het naartoe moet.

Een jonge peuter zal liefst op het potje gaan in de buurt van mama of papa. Zet het potje bij jou in de buurt, vb. keuken of woonkamer of ga mee naar het potje. Als een peuter ouder wordt heeft het meer nood aan een rustige omgeving en privacy, zoals bij het toilet of in de badkamer.

Hoe belonen?

Jouw verbale beloning en aanmoediging blijft de beste manier.

Bravo! Pipidans, knuffel, dikke duim,..



Zindelijk worden 's nachts

Het zindelijk worden 's nachts komt gewoonlijk vanzelf. Hier kan je als ouder niet veel voor doen. Het gaat vooral om rijping. Als je merkt dat je kind regelmatig 5 op 7 ochtenden een droge luier heeft, kan je 's nachts de pampers uitlaten. Tot de leeftijd van 7 jaar zijn natte luiers niet abnormaal.

Tips op een rijtje:

- Luier uitlaten als die minstens 5 nachten op 7 droog blijft.
- Laat kinderen de ganse dag door (ook na 16u) normaal drinken.
- Maak een kind 's nachts niet wakker om te plassen.
- Word niet boos als het niet lukt. Natte luiers wijzen erop dat de lichamelijke rijping 's nachts nog niet af is.
- Voorzie dat er ongelukjes kunnen gebeuren door bijvoorbeeld een goede matrasbescherming.



Meer info, advies of hulp nodig?

Wil je graag een persoonlijk gesprek of meer info over zindelijkheid?

Loopt je tegen specifieke problemen aan?

Heb je een vraag waar deze brochure geen antwoord op geeft?

Of wil je gewoon weten of je het juist aanpak?

Voor al deze vragen kan je terecht:

- Bij Kind & Gezin
Praat erover tijdens een consultatie of vraag een gesprek aan bij een gespecialiseerd collega (spreekuur opvoeding).
- Bel naar de Kind en Gezin-Lijn 078 150 100
- Info op de website: www.kindengezin.be
- Als medewerkers in de kinderopvang kan je ook terecht bij de pedagogische en taalondersteuners

Na 3 jaar kan je terecht bij het CLB of in de opvoedingswinkel of het Huis van het Kind in je gemeente.

Je raadpleegt best een arts als je kindje

- na 3 jaar overdag nog frequent stoelgang in zijn broek heeft,
- op 4 à 5 jaar overdag nog niet droog is, en
- op 6 à 7 jaar 's nachts nog niet droog.

