

# Zindelijkheidstraining

*Net als de meeste ouders kijkt u misschien uit naar de dag dat uw kind geen luiers meer nodig heeft. Uw kind zindelijk maken kan een enorme opgave lijken, vooral wanneer familie, vrienden, buren en boeken allemaal verschillende raad geven. Ontspan u. Uw kind zal wel zindelijk worden wanneer het er klaar voor is. In dit informatieblad vindt u tips over hoe u kunt beginnen om uw peuter zindelijk te maken.*

De meeste kinderen zijn overdag zindelijk tussen 2 ½ en 4 jaar oud, en op hun 8<sup>ste</sup> zijn de meesten ook 's nachts zindelijk. Ga niet overhaast te werk om uw kind zindelijk te maken. U kunt uw kind niet dwingen om op het potje of op het toilet te gaan. Kinderen die weigeren om op het potje of op het toilet te gaan, zijn misschien nog niet klaar voor een zindelijkheidstraining. Zeuren of uw kind straffen helpt niet.

## Wanneer zijn de kinderen klaar voor een zindelijkheidstraining?

Kinderen zijn mogelijk klaar voor een zindelijkheidstraining wanneer ze:

- Kunnen zeggen dat ze geplast hebben gemaakt, of naar het toilet moeten;
- Kunnen wachten om naar het toilet te gaan of kunnen ophouden;
- Interesse tonen voor het toilet of hun behoefte niet in de luier willen doen;
- Zich kunnen uitkleden – of toch ten minste hun broek naar beneden kunnen trekken.

Andere signalen dat het het juiste moment is: lekjes in de luier in plaats van een volledig natte luiers, langere droge periodes tussen natte luiers, regelmatige en gemakkelijke stoelgang en over het algemeen een goede gezondheid. Begin niet met de zindelijkheidstraining wanneer uw kind zich niet goed voelt.

## Hoe lang duurt een zindelijkheidstraining?

Zindelijk worden vraagt tijd. Vanaf het begin van de zindelijkheidstraining kan het 3 tot 4 weken duren voor het kind meestal zindelijk is, maar bij sommige kinderen kan het maanden duren. Veel kinderen hebben soms een jaar na het begin van de training nog ongelukjes. Alle kinderen zijn verschillend. Maak u geen zorgen als uw kind sneller of trager is dan anderen.

Leren plassen op het toilet is gemakkelijker dan stoelgang maken op het toilet. Heel wat kinderen die overdag zindelijk zijn, wachten tot ze in bed hun luier dragen om stoelgang te maken. Dat is normaal en het is geen reden voor ongerustheid.

Als uw kind naar de crèche gaat, kunt u best nagaan welke methodes van zindelijkheidstraining de kinderverzorgers daar gebruiken. Leg uit welke methode u gebruikt en werk samen.

## Hoe kunt u zich voorbereiden op de zindelijkheidstraining?

- Ga na welk patroon uw kind heeft

Noteer op welk moment van de dag uw kind meestal plast of stoelgang maakt. Bij de start van de zindelijkheidstraining kan u uw kind op die momenten op het toilet zetten. Het zal het gevoel van een volle blaas of darm al snel associëren met het toilet.

Als uw kind geen vast patroon heeft of vaak plast, is het misschien nog niet klaar voor de zindelijkheidstraining.

- Maak alles wat u nodig hebt klaar

U kunt een potje of het toilet gebruiken voor de zindelijkheidstraining. Als u voor het toilet kiest, gebruik dan ook een speciaal toiletzitje zodat uw kind niet bang is om in het toilet te vallen. Zorg voor steun onder de voeten van uw kind, bijvoorbeeld een stabiel trapje.

- Help uw kind om zich klaar te maken

Hier volgen een paar tips om uw kind voor te bereiden op de zindelijkheidstraining:

- Gebruik alleen luiers wanneer het kind slaapt. Luiers zijn een signaal dat het kind altijd en overal mag plassen of stoelgang mag maken.
- Trek uw kind een broekje aan. Het gevoel van een natte broek helpt om uw kind te laten beseffen wanneer het nat is. Trainingsbroekjes kunnen handig zijn.
- Trek uw kind losse, gemakkelijke kledij aan. Kledij zonder knopen en sluitingen is gemakkelijker om aan- en uit te trekken voor kinderen. Zo kan uw kind gemakkelijker zonder hulp naar het toilet gaan.
- Praat over het potje en waarvoor het dient en laat uw kind ermee spelen en erop gaan zitten.
- Iedereen leert door naar anderen te kijken. Laat uw kind meegaan wanneer u naar het toilet gaat, zodat uw kind ziet hoe dat in zijn werk gaat. Praat met uw kind over wat u doet.

#### Hoe kunt u uw kind zindelijk leren worden?

- Kies een dag om te beginnen

U moet er klaar voor zijn om uw kind zindelijk te maken. Dat betekent dat u consequent moet zijn en elke dag dezelfde aanpak moet gebruiken. Het de ene dag wel doen en de volgende niet, is uit den boze. Trek voor het opstarten van de zindelijkheidstraining een halve dag uit waarop u thuis bent. U kunt er het best mee starten als het hele gezin ontspannen is en niet onder extra stress staat.

- Leg uit hoe uw kind naar het toilet of op het potje moet gaan

Vertel uw kind welke stappen het moet volgen als het naar het toilet of op het potje wil gaan.

Mogelijke stappen zijn:

- Waarschuw mama of papa.
- Ga naar het toilet.
- Trek je broek uit.
- Ga op het toilet zitten.
- Probeer te *plassen* of te *drukken*.
- Veeg je bips schoon (of vraag iemand om je bips schoon te vegen).
- Spoel het toilet door.

- Was je handen.
- Laat uw kind veel drinken

Zorg er altijd voor dat uw kind voldoende drinkt. Op de eerste dag van de training kunt u uw kind extra laten drinken om de kans dat het naar het toilet moet, te verhogen. Dwing uw kind niet om meer te drinken dan het wil. Zorg voor een zachte stoelgang door uw kind voldoende fruit en vezels te laten eten.

- Vraag uw kind of het naar het toilet moet

Als uw kind zelf niet zegt wanneer het naar het toilet moet, vraag het dan af en toe. Let op de signalen zoals naar het kruis tasten, mimiek of zich inspannen om stoelgang te maken. Herinner uw kind aan de stappen die het moet volgen wanneer het naar het toilet moet.

- Moedig uw kind aan om op het toilet te gaan zitten

Wanneer u denkt dat uw kind naar het toilet moet, laat u het 3 à 5 minuten op het toilet zitten. Goede momenten daarvoor zijn bijvoorbeeld:

- Wanneer u signalen opmerkt dat uw kind misschien moet gaan;
- Wanneer het 's morgens opstaat
- Na de maaltijden;
- Voor u thuis weggaat;
- Wanneer u thuis komt.

Dwing uw kind niet om op het toilet te zitten. Als uw kind niet op het toilet wil gaan zitten, dring dan niet aan. Toon uw kind gewoon welke stappen het moet volgen wanneer het er klaar voor is.

Als uw kind regelmatig op het toilet gaat zitten, ontspannen is en aangemoedigd wordt, zal het uiteindelijk wel plassen of stoelgang maken op het toilet. Geef uw kind complimentjes wanneer het iets in het toilet of het potje heeft gedaan. Geef uw kind de tijd om te bewonderen wat het gepresteerd heeft en om te genieten van uw aandacht, en herinner het kind er dan aan om het toilet door te spoelen. Wacht zeker 2 uur voor u uw kind opnieuw naar het toilet laat gaan, behalve wanneer het zelf vroeger vraagt om te gaan.

Wanneer uw kind 3 à 5 minuten op het toilet zit zonder iets te doen, geef het dan complimentjes omdat het zo mooi blijft zitten. Laat het dan opnieuw gaan spelen.

- Leer uw kind zijn handen te wassen

Het is belangrijk dat uw kind van kleinsaf een goede hygiëne aanleert. Na elk bezoek aan het potje of het toilet moet het zijn handen wassen. Misschien moet u het daaraan herinneren en het er eerst bij helpen. Geef complimentjes als het kind meewerkt.

- Moedig gewenst gedrag aan

Geef uw kind complimentjes voor alle stappen die het uitvoert, voor elke vooruitgang die het boekt en wanneer het met succes iets in het toilet doet. Vertel uw kind wat het goed heeft gedaan: *Jelle, flink dat je me verteld hebt dat je naar het toilet moet*. U kunt uw kind ook belonen met een speciale

activiteit, zoals een verhaaltje of een telefoongesprek met een speciaal iemand, of met andere beloningen zoals stickers of stempels.

➤ Blijf kalm wanneer uw kind een ongelukje heeft

Als uw kind per ongeluk in zijn broek doet, zeg dan heel rustig iets in de trant van: *Oeps, je broek is nat. Kom, we trekken er een andere aan.* Ga naar de badkamer en help uw kind om zich te verschonen. Blijf rustig en straf uw kind niet. Praat niet veel en maak het verschonen niet te leuk voor uw kind. Herinner uw kind een paar minuten na het verschonen aan de stappen om naar het toilet te gaan.

#### Tips voor meisjes en jongens

Wanneer u jongens leert om in het toilet te plassen, kan het nuttig zijn om hen eerst aan te moedigen om te gaan zitten. Als u begint door hen staande te laten plassen, zullen ze daarna waarschijnlijk minder gemakkelijk op het toilet willen zitten. Het is immers leuk om tegen de achterkant van het toilet te plassen en om geluiden te maken met de straal. Zodra uw kind zittend kan plassen, kunt u papa of een oudere broer (indien gepast) aan uw kind laten tonen hoe het staande kan plassen. Wanneer u meisjes leert om zich schoon te vegen na de stoelgang, is de correcte methode van voor naar achter om infecties te voorkomen.

#### Tips om ongelukjes te voorkomen

Zindelijkheidstraining is een leerproces en het gebeurt wel eens dat kinderen per ongeluk in hun broek doen. Soms doen kinderen zelfs in hun broek wanneer ze net van het toilet komen. Soms doen ze hun boodschap op het toilet en kort daarna opnieuw in hun broek. Dat is normaal en het geeft aan dat u het juiste moment hebt uitgekozen en dat uw kind het begint te leren.

Hier volgen een aantal tips om ongelukjes te voorkomen:

- Zorg dat uw kind gemakkelijk bij het potje of bij het toilet kan komen.
- Vraag uw kind voor u het huis verlaat of wanneer het al lang aan het spelen is, of het naar het toilet moet.
- Moedig uw kind aan om tijdens uitstapjes naar het toilet te gaan.
- Doe uw kind 's nachts een luier aan tot het meestal droog blijft tot 's morgens.
- Vraag uw kind om net voor het gaat slapen nog even op het toilet te gaan zitten.

Kinderen doen soms per ongeluk in hun broek wanneer ze ziek zijn of wanneer hun gewone routine verstoord is. Gebeurtenissen zoals gescheiden worden van het gezin, de komst van een nieuwe baby of een verhuis kunnen de routine van een kind verstoren en kunnen stress veroorzaken. Onderbreek in zo'n geval de zindelijkheidstraining even. Laat uw kind opnieuw op het potje of op het toilet gaan wanneer alles weer normaal is.

Zodra uw kind de stappen kent, wacht u best tot het meerdere stappen heeft uitgevoerd voor u complimentjes geeft. Als uw kind alle stappen met blijvend succes uitvoert, stop dan met het geven van beloningen.

Blijf uw kind af en toe complimentjes geven als het de stappen correct uitvoert.

### Nog een suggestie

Hier volgt nog een tip die u kunt uitproberen om uw kind de stappen om naar het toilet te gaan, te tonen. Speel een leuk spel waarbij uw kind een pop of een knuffel kan helpen naar het toilet te gaan.

- Overloop de verschillende stappen die de pop uitvoert om naar het toilet te gaan.
- Geef de pop complimentjes omdat ze de stappen uitvoert.
- Laat uw kind daarna de pop imiteren.
- Vraag uw kind bijvoorbeeld wat het moet doen: *Wat moet je doen als je naar het toilet moet?* of *Wat moet je daarna doen?*
- Geef uw kind een geheugensteuntje als het niet meer weet wat het moet doen.
- Help uw kind indien nodig om de stappen uit te voeren.
- Geef uw kind complimentjes als het meewerkt en voor elke stap die het met succes uitvoert.

### Om te onthouden

- Denk eraan: als uw kind er klaar voor is, zal het zeker leren om naar het toilet of op het potje te gaan.
- Gebruik een potje of een toiletzitje op het toilet en een trapje.
- Leg aan uw kind de stappen om naar het toilet te gaan uit. Moedig uw kind aan om op het toilet te gaan zitten.
- Dring niet aan als uw kind weigert om op het toilet te gaan zitten.
- Geef uw kind complimentjes en beloon het als het de stappen uitvoert en succes boekt.
- Blijf kalm als uw kind per ongeluk in zijn broek doet.
- Wanneer de zindelijkheidstraining uw kind van streek maakt, wacht u beter een paar weken en dan probeert u gewoon opnieuw.