



ZINDELIJKHEID

positief ondersteunen



Op het potje gaan is een belangrijke stap voor een kind en misschien kijk je er ook naar uit om niet meer te sleuren met luiers. Elk kind wordt zindelijk op zijn eigen tempo. We willen jullie graag informeren over hoe je een peuter hierbij kan ondersteunen. Starten op het gepaste moment op een ontspannen manier is de boodschap. Zindelijkheid ondersteunen doe je samen: ouders, opvang, grootouders, ...

Wanneer is een kind zindelijk?

Een kind is zindelijk als het voelt dat het *pipi* of *kaka* moet doen en dit kan ophouden tot het op het potje of op het toilet zit.

Tussen 2 en 5 jaar

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. 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.

Een natuurlijke ontwikkeling:

Kinderen krijgen stap voor stap meer controle over hun lichaam. Dit is nodig om de stap te kunnen zetten naar het potje.

- Tijdens het eerste levensjaar plast een baby onbewust en reflexmatig zodra de blaas voor een deel gevuld is. Dit gebeurt tot wel 20 keer per dag. Ook stoelgang maken gebeurt automatisch.
- Peuters worden zich bewust van hun eigen lichaam en hun eigen wil. 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' door eerst pipi en kaka even tegen te houden en deze daarna ook los te laten in het potje of toilet.
- Droge nachten zijn de laatste stap in de ontwikkeling.

Kansen geven om te oefenen :

Behalve een natuurlijk rijpingsproces is zindelijk worden ook *een leerproces*. Een peuter leert begrijpen wat van hem wordt verwacht. Hij heeft kansen nodig om te oefenen. Hierbij kan je als ouder of andere opvoeder een kind stimuleren en positief aanmoedigen.

Wanneer is een kind klaar voor het potje?

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

Een kind is klaar om zindelijk te worden:

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

Zie je een aantal signalen uit de lijst op de volgende pagina, dan kan je het potje tevoorschijn halen.



CHECKLIST: Rijpheidssignalen

BEGRIJPEN: Het kind kan...

	<ul style="list-style-type: none">• voorwerpen brengen naar waar ze horen, bv. blokjes in de doos. ∞ Het begrijpt: pipi hoort in het potje.
	<ul style="list-style-type: none">• voldoende taal begrijpen en eenvoudige aanwijzingen opvolgen. ∞ Het begrijpt de opdracht: 'Kom, we gaan op het potje'.
	<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.
	<ul style="list-style-type: none">• een natte of vuile luier als onprettig ervaren.*

Kunnen: Het kind kan...

	<ul style="list-style-type: none">• regelmatig langere tijd een droge luier hebben, bv. na het middagdutje is de luier nog droog.
	<ul style="list-style-type: none">• aangeven dat het moet gaan plassen of stoelgang doen.
	<ul style="list-style-type: none">• alleen stappen, zelfstandig gaan zitten en weer opstaan.
	<ul style="list-style-type: none">• zelf of met enige hulp zijn broekje op en af trekken.

Willen

	<ul style="list-style-type: none">• Het kind vindt een natte of vuile luier vervelend en wil er zo snel mogelijk van af.*
	<ul style="list-style-type: none">• Het kind is nieuwsgierig en toont interesse voor het toiletgebeuren.
	<ul style="list-style-type: none">• Het kind wil 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.

Hoe kan je een peuter ondersteunen?

- Je kan hem helpen om zich bewust te worden van het plassen en stoelgang maken. Dit kan je doen door dit gewoon te benoemen als je volgende zaken ziet gebeuren: hurken, even stoppen met spelen of een rustig plekje zoeken, de gezichtsuitdrukking verandert of de peuter houdt zijn handen aan zijn billetjes.
- Je kan hem laten kennis maken met het potje.
- Je kan duidelijk maken waarvoor een potje dient.
- Je kan zijn interesse voor het potje aanmoedigen.

Enkele basistips:

- Hou het leuk, speels en ontspannen.
- Een ontspannen zithouding is nodig om op een goede manier te kunnen plassen.
- Verwacht geen te grote stappen ineens: een 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, ...
- Blijf geduldig, ook als het niet lukt.
- Druk leggen en straffen werkt omgekeerd.
- Geef een kind tijd om te leren. Heb vertrouwen.
- Zindelijkheid ondersteunen werkt best als de ouders, crèche, onthaalouder, grootouders of andere opvoeders op dezelfde manier ondersteunen.

Goed om weten

- Het gepaste moment om het potje aan te bieden is afhankelijk van kind tot kind. 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 een kind nog niet zindelijk als het naar school gaat, bespreek dit dan met de kleuterleid(st)er. Een 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.
- Zindelijkheid ondersteunen doe je samen met iedereen die betrokken is bij de zorg. Maak samen afspraken over hoe jullie het zullen aanpakken en hoe je elkaar kan helpen in de ondersteuning van het kind.

Het stappenplan op de volgende bladzijden biedt een aantal suggesties.

Stappenplan voor overdag



Vroeg begonnen...

Als je benoemt wat er gebeurt als je verluist of als een kind zijn luier aan het vullen is, help je het kind om te beseffen wat er gebeurt.

Kaka en pipi doen hoort bij het dagelijks leven en is niet vies.



Voorbereiden en laten wennen aan het potje

- Haal alvast een potje in huis en laat het kind hiermee spelen.
- Praat over het potje en laat het kind eventueel eens meegaan naar het toilet. Zo laat je zien waar het toilet is en hoe je het gebruikt.
- Er zijn heel wat mooie voorleesboekjes over zindelijk worden. Ook leuk is samen filmpjes bekijken. Je kind leert zo de nodige woorden aan (*pipi, kaka, potje, droog, nat,..*) en leert begrijpen waarvoor het potje dient.
- Blokken of andere voorwerpen in- en uit een doos of iet dergelijks laden, ondersteunt het begrijpen van het woord 'in. '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, in bad gaan..
- Eens een knuffelbeer of pop op het potje zetten, kan het goede voorbeeld geven.
- Nodig het kind regelmatig uit om op het potje te gaan zitten, bv. voor het in bad gaat.



Met stap 2 kan je starten rond de leeftijd van 18 maanden of 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

Stap 3: Het potje met regelmaat gebruiken.

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

- na het opstaan
- na het eten (ontbijt, middag, 4uurtje en avondmaal)
- voor het slapen
- en als je kind er zelf om vraagt

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



Praktisch:

- 2 à 5 minuten op het potje is voldoende.
- Laat 1,5 à 2 uur tussen om het potje terug aan te bieden. Als de luier nog droog is, heb je meer kans dat er een plasje in het potje belandt.
- Laat een kind met de benen licht gespreid zitten, het broekje tot op de enkels.
- Voorzie gemakkelijke kledij.
- Een boekje erbij, wat vertellen, ... kan zorgen voor een ontspannen sfeer.
- Het voorbeeld van andere kinderen kan motiverend werken.
- Reageert het kind angstig of verzet het zich heftig, wacht dan een aantal weken en start dan opnieuw.

Enkele tips:

- Als je op het potje gaan, koppelt aan dagelijks terugkerende situaties:
 - Is dit voorspelbaar en zal een kind gemakkelijker meewerken,
 - kan je dit zelf makkelijker inbouwen in het dagschema.
- Op de vraag 'Kom je op het potje?' zal een peuter in zijn nee-fase wellicht 'nee' antwoorden, geef dus een duidelijke instructie, bv. 'Kom, potjestijd!'
- 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 richting van het gewenste gedrag aan. Na even op het potje zitten kan je 'Bravo!' doen of een liedje zingen.
- Straffen of boos worden, helpt niet.
- Overleg over de aanpak met alle betrokkenen: ouders, opvang, grootouders, kleuterschool, ...



Wanneer deze stap?

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

Stappenplan voor overdag

Stap 4: Luier uit

Wanneer?

Als een kind zijn luiers overdag regelmatig langere tijd droog blijven of als je denkt dat het er klaar voor is. 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 een onderbroekje aan. Als een kind zijn natte broek voelt, is het meer gemotiveerd om zijn plas op te houden.
- Laat een kind voldoende en regelmatig drinken.
- Hou, met al wie het kind ondersteunt, de vaste potmomenten aan en bied het potje aan wanneer het kind erom vraagt.
- Laat de luier ook uit na een ongelukje en bij een uitstap.

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 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 een kind het makkelijk vinden.
- Een onderbroekje in een groter maatje gaat makkelijker op en af.
- Ongelukjes horen erbij. Verschoon rustig, zonder te veel extra aandacht en stel het 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 uitlaten eens praktisch moeilijk? Als je eerst het onderbroekje aantrekt en daarover de luier, voelt een peuter toch dat hij nat is.



Wanneer deze stap?

- Een kind heeft overdag regelmatig na langere tijd (2u) nog een droge luier,
- Je denkt dat het er klaar voor is en je hebt enkele dagen waarop je het kan opvolgen.



Oei, *kaka* doen!

Heel wat peuters kunnen angstig zijn om stoelgang te maken op het potje of toilet. 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: het 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?

- Het 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 een kind regelmatig *kaka* doet en het niet dagenlang ophoudt.
- Laat het kind zijn rustig plekje zoeken of plaats het potje in het toilet.
- Geef het tijd. Na enkele weken zal het kind 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?

Een potje waarbij:

- het kindje stevig en comfortabel zit,
- het kind met beide voeten op de grond kan steunen,
- de knieën op gelijke hoogte met de heupen staan of ietsje 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 zakken.

Een jonge peuter zal liefst niet alleen op het potje gaan. Zet het dan bij jou in de buurt of ga mee naar het potje. Je kan het potje ook zetten in de ruimte waar het kind is. Bekijk wat het beste lukt. Als een peuter ouder wordt, heeft hij meer nood aan een rustige omgeving en privacy, zoals in het toilet of in de badkamer.



Zindelijk worden 's nachts

Het zindelijk worden 's nachts komt gewoonlijk vanzelf. Hier kan je als ouder niet veel aan doen. Het gaat vooral om rijping. Als je merkt dat je kind regelmatig een droge luier heeft, kan je 's nachts de pamber 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 kinderen de hele dag door (ook na 16u) normaal drinken.
- Natte luiers wijzen erop dat de lichamelijke rijping 's nachts nog niet af is. Word niet boos als het niet lukt: je kind kan hier niets aan doen.
- Ongelukjes gebeuren: een goede matrasbeschermer komt van pas.
- Maak een 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?

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

Loop 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 aanpakt?

Voor al deze vragen kan je terecht:

- Bij Kind en Gezin:
 - Praat erover met je verpleegkundige of arts, of vraag een gesprek aan bij een gespecialiseerd collega (spreekuur opvoeding).
 - Bel naar de Kind en Gezin-Lijn (078 150 100)
 - www.kindengezin.be/ontwikkeling/zindelijkheid
 - Als medewerker in de kinderopvang kan je terecht bij de pedagogische en taalondersteuners.

Is het kind ouder dan 3 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 in 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 broek heeft,
- op 4 à 5 jaar overdag nog niet droog is,
- op 6 à 7 jaar 's nachts nog niet droog.