

# Zindelijk worden

Wanneer beginnen met zindelijkheidstraining?	2
Potje of wc?	2
Herkennen “potje-signalen”	3
Tips voor het potje	4
Tips voor de wc	5
Hoe kunt u uw kind helpen bij de training?	6
Wat kunt u beter niet doen?	6
Tenslotte	6

## Wanneer beginnen met zindelijkheidstraining?

Uw kind kan pas zindelijk worden als hij/zij eraan toe is. U merkt dit wanneer uw kind zelf controle krijgt over plassen en poepen, het plassen en poepen even kan ophouden en zelf kan reageren op aandrang. Dit is vaak rond de leeftijd van 2 tot 3 jaar. Als het zover is, moedig dan uw kind aan om op het potje of op de wc te gaan zitten! Begin niet met de zindelijkheidstraining als uw kind ziek is of als er veel te gebeuren staat (zoals bijvoorbeeld de komst van een nieuwe baby of een verhuizing).

De meeste kinderen tonen als eerste interesse voor het plassen, zo op de leeftijd van 2 à 2,5 jaar. Begin daar dus mee. Enkele maanden later volgt dan ook de zindelijkheidstraining voor poepen, zo op de leeftijd van 3 à 3,5 jaar. Dit kan gestimuleerd worden door bij uw kind interesse te kweken voor het poepen.

2

Wanneer u start met de zindelijkheidstraining moet uw kind kunnen aangeven dat hij/zij moet plassen of poepen (geplast/gepoept heeft). Dit hoeft niet verbaal te zijn maar mag bijvoorbeeld ook in gebaren.

## Potje of wc?

Als uw kind eraan toe is om zindelijk te worden, kunt u uw kind het beste op het potje laten oefenen. Uw kind kan er dan zelf op gaan zitten als hij/zij dat wil.

## Herkennen “potje-signalen”

Hoe weet u nu wanneer uw kind toe is aan het plassen/poeppen op het potje? Hieronder een aantal signalen die erop wijzen:

- Uw kind heeft steeds vaker een droge luier.
- Uw kind weet wáár hij/zij moet gaan plassen of poepen.
- Uw kind gaat interesse voor de zindelijkheid tonen, onder andere door u te volgen naar de wc en door interesse te hebben in wat u daar doet.
- Uw kind gaat gedrag imiteren.
- Uw kind wil de luier uitdoen, hij/zij vindt een natte of vieze luier niet fijn.
- Uw kind begint te voelen dat hij/zij moet plassen (bijv. ineens stilstaan of hurken).

## Tips voor het potje

Hoe kunt u uw kind stimuleren om op het potje te plassen/poeppen?

- Zet het potje in een leuke speelomgeving en laat uw kind spelenderwijs een aantal keer per dag op het potje zitten met de luier aan.
- Doe uw kind gemakkelijke kleren aan die uw kind zèlf kan uittrekken als hij/zij op het potje gaat zitten.
- Doe uw kind een onderbroek aan onder de luier zodat hij/zij kan leren dat er een verband is tussen aandrang krijgen en nat worden.
- Zorg ervoor dat uw kind ontspannen op het potje kan zitten (denk hierbij bijvoorbeeld aan een brede rand zodat het plassen of poepen geen pijn doet).
- Zet uw kind (uiteindelijk) op vaste momenten (6 tot 7 keer per dag) op het potje. Bijvoorbeeld als u merkt dat uw kind nodig moet. Denk hierbij aan de volgende momenten: 's ochtends na het wakker worden, na het eten, na het koffie/thee drinken, voordat u weggaat, als u thuiskomt en voor het slapen gaan. Maak het niet te lang (enkele minuten is voldoende) en dwing uw kind niet!
- Laat uw kind niet langdurig op het potje zitten totdat het iets gepresteerd heeft.

Let op: sommige kinderen plassen/poeppen liever meteen op de wc in plaats van op een potje. Merkt u dat er veel weerstand bestaat tegen het potje, probeer het dan meteen op de wc (zie ook de hierna volgende tips).

## Tips voor de wc

De volgende stap is natuurlijk dat uw kind gaat plassen/poeppen op de wc. Hieronder een aantal tips:

- Maak de wc op maat met behulp van een wc-verkleiner en plaats een krukje voor de wc ter ondersteuning van de voeten van uw kind.
- Neem uw kind mee naar de wc als u zelf naar de wc moet; uw kind kan u zo leren imiteren.
- Doe uw kind gemakkelijke kleren aan die uw kind zelf kan uittrekken als hij/zij naar de wc gaat.
- Zet uw kind (uiteindelijk) op vaste momenten (6 tot 7 keer per dag) op de wc. Bijvoorbeeld als u merkt dat uw kind nodig moet. Denk hierbij aan de volgende momenten: 's ochtends na het wakker worden, na het eten, na het koffie/thee drinken, voordat u weggaat, als u thuiskomt en voor het slapen gaan. Maak het niet te lang (enkele minuten is voldoende) en dwing uw kind niet!
- Laat uw kind niet langdurig op de wc zitten totdat het iets gepresteerd heeft.
- Bij jongens: laat uw zoontje zittend plassen zodat hij zijn blaas goed leeg kan plassen.
- Zorg ervoor dat uw kind niet perst tijdens het plassen; u kunt bijvoorbeeld met uw kind een liedje gaan zingen tijdens het plassen.
- Ga altijd mee naar de wc.

## Hoe kunt u uw kind helpen bij de training?

Met onderstaande tips kunt u uw kind steunen:

- Door het benoemen van de woorden 'plas' en 'poep' en 'natte luier' of 'poepluier'.
- Door alleen het op het potje/de wc gaan zitten te belonen (en dus niet alleen als het geplast/gepoept heeft).
- Door uw kind te leren omgaan met het gevoel 'moet ik wel' of 'moet ik niet'.
- Door op de houding van uw kind te letten en erop te letten dat uw kind de tijd neemt.
- Door uw kind regelmatig te laten drinken.
- Door voor te lezen uit kinderboekjes die over leren plassen of poepen gaan.
- Probeer bij angst te achterhalen waarvoor uw kind bang is.

6

## Wat kunt u beter niet doen?

- Te vroeg starten met de zindelijkheidstraining.
- Uw kind dwingen als hij/zij niet op het potje wil.
- Uw kind zonder wc-verkleiner of krukje op de wc laten plassen.
- Uw kind aansporen tot persen door te zeggen 'duw een beetje mee'.
- Plas en poep 'vies' noemen.
- Boos worden als uw kind niet wil of kan plassen op het potje/wc en even later toch nat is. Reageer dan zo neutraal mogelijk.

## Tenslotte

Wanneer uw kind overdag goed op de wc plast en droog is, wil dat nog niet zeggen dat uw kind ook 's nachts droog zal blijven. Als uw kind enkele nachten een droge luier heeft, kan ook 's nachts de luier uit.