



Potjestijd

Voel je al nattigheid? Hoeft niet hoor!
Sommige kinderen gaan vlot op de pot, anderen hebben wat meer tijd of aanmoediging nodig.
Het is belangrijk om **een kind tijdig, positief en samen zindelijk te maken**.

Zindelijk worden is een **natuurlijk rijingsproces**. Een kind is zindelijk als het voelt dat het moet plassen of kaka doen en het kan ophouden tot op het potje of op het toilet. Elk kind volgt **zijn tempo**.

Zindelijk worden is ook een leerproces. Een peuter krijgt stap voor stap meer controle over het lichaam, en leert begrijpen wat van hem wordt verwacht. Het is belangrijk die **rijpheidssignalen** te herkennen en je kind kansen te geven om te **oefenen**.

Stimuleer het kindje thuis, in de opvang, bij familie, op school ... om op het potje te gaan en moedig **positief** aan. Pipi en kaka horen erbij en zijn heel gewoon. Zet het potje klaar, start met vaste momentjes en dan ... de luier uit!

Kind en Gezin wil met het **Plaspoort** het **hele Plasteam** ondersteunen. Zo weet iedereen hoe het vlot, welke aanmoedelingen het best werken en wordt afstemmen makkelijk.

Neem een kijkje op kindengezin.be/zindelijkheid



Kind & Gezin

Potjestijd

Tijdig starten en een **postieve ondersteuning, samenwerken én altijd en overal dezelfde aanpak** zijn de **vier basisprincipes** om van zindelijkheid een succes te maken.

Kind en Gezin lanceert met het **Plaspoort** een oproep aan het hele Plasteam om samen en tijdig te starten met het zindelijkheidsproces. Je kind zindelijk helpen worden, dat doe je in teamverband, dus samen met ouders, grootouders, opvang, kinderoppas, kleuterschool, enz.

Het Plaspoort is een **uniek heen-en-weer boekje** voor elk kind. Het Plaspoort ondersteunt het hele Plasteam met tips en uitleg over zindelijkheid en rijpheidssignalen, een stappenplan en het antwoord op vaak gestelde vragen. Het is tegelijk een handig notitieboekje dat zindelijkheid makkelijk bespreekbaar maakt en iedereen op de hoogte houdt van de vorderingen.



Onderzoek toont aan dat zindelijk worden een **natuurlijk rijpingsproces** is dat elk kind doormaakt. **'Elk kind op zijn tempo'** is het uitgangspunt. Maar het is meer dan dat. Het is **ook een leerproces** voor elk kind. Een peuter krijgt stap voor stap meer controle over zijn lichaam, maar leert ook begrijpen wat van hem wordt verwacht. Elk kind heeft trouwens een **gevoelige periode** waarin het optimaal in staat is om zindelijk te leren worden. Het is belangrijk de **rijpheidssignalen** te herkennen en hierop in te spelen. Positief stimuleren en aanmoedigen en voldoende oefenmomenten vergemakkelijken het zindelijk worden. Lees meer op www.kindengezin.be/ontwikkeling/zindelijkheid/ met printbare info '[Zindelijkheid positief ondersteunen](#)'.

Waarom een Plaspoort?

Jonge kinderen worden alsmear later zindelijk. Onderzoek toont aan dat kleuters vandaag 3 tot 18 maanden later zindelijk zijn dan 40 jaar geleden. Er is niet één oorzaak. Het gaat om een combinatie van factoren in de omgeving van het kind. Luiers worden beter, de rijpingsignalen worden niet altijd opgepikt, ouders zijn soms onzeker, een verschillende zindelijkheidsaanpak van de opvoeders kan het proces vertragen, er is soms weinig overleg om de krachten te bundelen, verhoogde druk op gezinnen, ouders weten niet wanneer het best gestart wordt, afstemming tussen ouders en opvang of onderwijs loopt niet altijd vlot,...

Kind en Gezin ontwikkelde daarom een Plaspoort met een handig stappenplan en praktische tips die het zindelijkheidsproces ondersteunen. Kind en Gezin wil het Plasteam attent maken op die rijpheidssignalen en de communicatie over zindelijkheid en een positieve, tijdige en gezamenlijke aanpak makkelijker maken.

Iedereen kan het [Plaspoort](#) gratis bestellen. De **Kind en Gezin-Lijn** en het **lokale Kind en Gezin-**

team beantwoorden alle grote en kleine zindelijkheidsvragen. Kind en Gezin en heel wat partners organiseren daarnaast ook heel wat gratis info- en praatmomenten met ouders rond zindelijkheid.

Een velletje papier

“Zindelijkheid is een proces. Niet elk kind gaat even vlot op de pot. Soms is het een langer proces. Het is belangrijk om het positief en samen aan te pakken. Dus niet op je eentje. Maar altijd en overal waar je kindje op het potje gaat. Een tip die kan helpen: leg een vel wc-papier of keukenrol in het potje. Zo blijft het ‘hoopje’ niet aan het potje plakken en kan je het makkelijk in de wc omkiepen: dan hoef je het niet uit te vegen, en verklapt je gezicht ook niet dat je het eigenlijk een beetje vies vindt. Je wilt namelijk niet dat je kindje het óók vies vindt. Veel kindjes zijn in het begin ook een beetje bang van het geluid van hun pipi of kaka dat in het potje ‘valt’: dat velletje papier dempt het geluid. Twee-in-een voor je peuter en meteen ook veel sneller, makkelijker en fijner voor jezelf. Een win-win dus!”

Indra (45), verpleegkundige bij Kind en Gezin uit Ham

Persinformatie:

- www.kindengezin.be/ontwikkeling/zindelijkheid/ met printbare info [‘Zindelijkheid positief ondersteunen’](#)
- Bestelpagina [‘Plaspoot’](#)
- Woordvoerder Kind en Gezin, 02/533.14.24, woordvoerder@kindengezin.be