

Zindelijkheid positief ondersteunen

Op het potje gaan is een belangrijke stap voor een kind. Je kan het daarbij ondersteunen samen met de opvang, grootouders, ... Starten op het gepaste moment op een ontspannen manier is de boodschap.

Ieder kind wordt zindelijk op zijn eigen tempo: waar het ene kind al rond de leeftijd van 2 jaar zonder luiers kan, duurt het voor anderen tot 4 jaar. 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 kind is zindelijk als hij of zij

- begrijpt dat pipi en kaka in het potje hoort
- voelt dat hij of zij pipi of kaka moet doen en het kan het ophouden tot op het potje of tot op het toilet
- wil meewerken

Stappenplan voor overdag

Stap 1: Vroeg begonnen

Verluis je je baby of merk je dat je kind pipi of kaka aan het doen is, benoem dan wat er gebeurt. Zo help je je kind om te beseffen wat er gebeurt. Kaka en pipi doen hoort bij het dagelijks leven en is niet vies

Stap 2: Voorbereiden en wennen aan het potje

Haal alvast een potje in huis en laat je kind hiermee spelen. Praat over het potje en laat je kind eventueel eens meegaan naar het toilet. Met stap 2 kan je starten rond de leeftijd van 18 maanden of bij interesse (zie rijpheidssignalen).

Stap 3: Het potje met regelmaat gebruiken

Je kan het potje aanbieden op dagelijks terugkerende momenten zoals na het opstaan, na het eten, voor het slapen gaan en als je kind daar zelf om vraagt. Door de voorspelbaarheid zal een kind gemakkelijker meewerken. Je kan het potje ook aanbieden als je merkt dat je kind pipi of kaka moet doen.

Deze stap kan je doen als je kind het aangeeft (je merkt enkele duidelijke rijpheidssignalen) of vanaf 2 jaar.

Stap 4: Luier uit

Als de luiers van je kind regelmatig langere tijd (2 uur) droog blijven of als je denkt dat je kind er klaar voor is, kan je de luier uit laten. Overleg als ouders met de opvang en omgekeerd. Kies een moment waarop het haalbaar is om je kind enkele dagen goed op te volgen.

Zindelijk worden 's nachts

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

CHECKLIST: Rijpheidssignalen

BEGRIJPEN: Je kind kan ...

- voorwerpen brengen naar waar ze horen, bv. blokjes in de doos. Het begrijpt: pipi hoort in het potje.
- voldoende taal begrijpen en eenvoudige aanwijzingen opvolgen. Het begrijpt de opdracht: 'Kom, we gaan op het potje'.
- '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.
- een natte of vuile luier als onprettig ervaren.*

KUNNEN: Je kind kan ...

- regelmatig langere tijd een droge luier hebben, bv. na het middagdutje is de luier nog droog.
- aangeven dat het moet gaan plassen of kaka doen.
- alleen stappen, zelfstandig gaan zitten en weer opstaan.
- zelf of met enige hulp zijn onderbroekje optrekken of laten zakken.

WILLEN: Je kind wil ...

- zo snel mogelijk van zijn natte of vuile luier af, want hij vindt het vervelend. *
- weten wat er gebeurt op het potje of toilet, het is nieuwsgierig.
- 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.

Meer info, advies of hulp nodig?

- Praat erover met je verpleegkundige, gezinsondersteuner of arts, of vraag een gesprek aan bij een medewerker van Kind en Gezin die geschoold is in pedagogisch advies.
- Bel de Kind en Gezin-Lijn (078 150 100)
- Surf naar kindengezin.be en klik op het thema Ontwikkeling en gedrag > zindelijkheid