

Zindelijkheidstraining bij peuters

Vanaf de leeftijd van ongeveer twee jaar zitten heel wat ouders met vragen rondom zindelijkheid bij hun dreumes. Vele ouders vragen om tips en hulp bij de zindelijkheid van hun peuter. Vandaar dat ik graag informatie met jullie wil delen!

Veel voorkomende vragen:

1. Wat is zindelijkheid nu eigenlijk?

Er wordt vanuit gegaan dat een kind zindelijk is als het gedurende de dag een onderbroekje draagt, zelf naar het potje gaat en vervolgens plast of zijn/haar drang aangeeft. Dit moet gebeuren zonder dat de ouders of opvoeders het kind eraan herinneren te moeten gaan plassen. Het kind heeft maximaal één ongelukje per dag.

2. Wanneer kan je starten met de zindelijkheidstraining?

We starten met drie belangrijke kenmerken om een antwoord op deze vraag te krijgen:

A. Het kind moet het kunnen BEGRIJPEN

Dit houdt in dat het kind zelf een signaal kan geven, met woorden of gebaren, dat het naar het toilet moet. Het moet kunnen vertellen wanneer het zich ontlast heeft. Het kind moet ook zijn belangstelling in zindelijk worden kunnen uitdrukken en eenvoudige bevelen kunnen opvolgen.

B. Het kind moet het KUNNEN

Het kind moet voldoende controle hebben over de blaas, sluitspier en de darmfuncties.

C. Het kind moet het WILLEN

Het kind moet er zich van bewust zijn dat het een natte of vuile broek heeft, vraagt zelf naar het potje en wil meewerken aan de zindelijkheidstraining. Aangezien de periode van de koppigheidsfase zich tegelijkertijd ontwikkeld met de periode van de zindelijkheidstraining (ongeveer 2 jaar oud) is dit niet altijd zo makkelijk!!

3. Hoe starten met de zindelijkheidstraining?

Er is geen vaste methode voor een zindelijkheidstraining. Dit is zeer afhankelijk van allerlei verschillende factoren. Om ouders toch een groot stuk op weg te helpen hebben we wel heel veel praktische tips:

A. Vorbereiding van de zindelijkheidstraining:

- Wat bij zindelijkheidstraining erg belangrijk is; de pampers gaat uit! Dus.... op zoek naar een 10-tal onderbroekjes!
- De klerkast wordt onder de loep genomen en alle broekpakken, body's, moeilijk sluitbare kledij wordt aan de kant gelegd en maakt plaats voor makkelijke kleding.
- Er wordt een eenvoudig en makkelijk potje aangekocht.

B. Starten met de zindelijkheidstraining:

- Wat erg belangrijk is: de luier gaat uit en wordt vervangen door de onderbroek. De pampers gaat enkel terug aan bij het slapen.
- Het potje en reservekledij gaat overal mee naartoe!

- Probeer zoveel mogelijk in de vertrouwde omgeving van uw kapoen te blijven. *Geen* al te verre uitstappen plannen.
- Plaats het potje steeds in de nabijheid van je kind en op een vaste plaats.
- Nu komt het erop aan je kindje op geregelde tijdstippen (om de twee uur) op het potje te zetten (met volle blaas). Heel veel aan te moedigen, belonen bij een gevuld potje en zeker niet te straffen bij een eventueel ongelukje.
- Ook een juiste zithouding is erg belangrijk: met de voetjes op de grond en ontspannen. Niet laten persen. Zorg ervoor dat je dreumes ook voldoende drinkt!

Zindelijkheidstraining loopt niet altijd van een leien dakje en kan erg vermoeiend zijn voor zowel ouder als kind. Soms heb je het gevoel dat je gegijzeld bent aan het potje. Maar toch: **VOLHOUDEN IS DE BOODSCHAP!**

Enkele leuke prentenboekjes om samen met je kleuter door te nemen voor of tijdens de zindelijkheidstraining: (er zijn er heel wat!!)

- Karel op de wc (Liesbeth Slegers)
- Op het potje kleine huppel (A. De Petigny)
- Drie haasjes op de wc (Betty Sluyzer)
- **Op het potje konijn (Kathleen Amant) (dit boek staat de ganze week centraal in de klas alsook hetzelfde konijn en een potje!)**
- Grote billenboek (Guido van Genechten)
- Heb jij mijn potje gezien? (Mij Kelly)
- Ik ga al op het potje (Van Goor)
- Net op tijd.... (MAëlle et Pascal Lemaitre)= boek met geluid
- Doedoe's potje (Annette Swoboda)
- Jules op het toilet (Annemie Berebrouck)
- Ik moet zo nodig! (Sieneke de Rooij en Tineke Meirink)
- op de pot, varkentje (Martine van Nieuwenhuyzen)
- Mag ik eens in je luier kijken? (Guido van Genechten)
- op de grote wc (Kathleen Amant)
- een geweldig cadeau (Guido van Genechten)

Veel succes met de zindelijkheidstraining en mochten er nog vragen zijn kom gerust eens langs!

Samen lukt het ons wel!