



IK GA ZELF OP HET POTJE

Eerste hulp bij zindelijkheidstraining

Lannoo

1 HET EINDE VAN EEN TIJDPERK

Hoe schattig zo'n pampertje ook kan zijn, op een bepaald moment wordt het tijd voor je kindje om zónder luier door het leven te gaan.

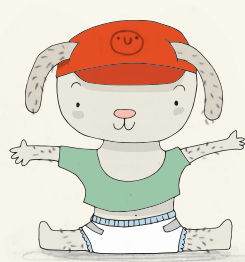


Misschien geeft je peuter zelf aan dat hij of zij er klaar voor is om op het potje te gaan. Of misschien zie je de schoolstart met rasse schreden dichterbij komen en wil je ervoor proberen te zorgen dat je kindje tegen dan zindelijk is. Hoe dan ook, met deze box heb je alvast een eerste stap gezet in het proces om zindelijk te worden.

Sommige ouders kijken niet meteen uit naar de fase waarin hun peuter zindelijk wordt. En we moeten daar eerlijk in zijn: we kunnen niet beloven dat het proces vlekkeloos zal verlopen (de wasmachine zal wellicht overuren draaien) of dat je kindje in een vingerknip zindelijk zal zijn (elk kind volgt nu eenmaal zijn eigen tempo). Wat we wel kunnen doen, is je een duwtje in de rug geven om die mijlpaal zo vlot mogelijk te bereiken.

We staan je graag bij met de nodige tips en tricks en delen adviezen van experts, zodat je beslagen op het ijs komt. Daarnaast vind je in deze box een superleuke beloningsposter met bijbehorende stickers, zodat ook je peuter extra gemotiveerd is. Want *stickeren = life*, dat weten we allemaal. Zo hopen we dat jullie er samen een succes van kunnen maken. Wij supportereren alvast voor jullie!

Nog even diep ademhalen, zoveel mogelijk moed en geduld verzamelen en dan... gaan met die banaan! Voor je het weet, hebben jullie ook deze fase weer overleefd. Op naar de volgende uitdaging.



**‘Hoera,
tijd om aan
de potjes-
training te
beginnen!’
zei geen
enkele
ouder
ooit.**

Handwriting practice lines consisting of 20 horizontal dashed lines.

A series of 25 horizontal dashed lines for writing.

2 WANNEER BEGIN JE ERAAN?

Wanneer is je kindje er klaar voor?



Gecertificeerd zindelijkheidscoach Nathalie Schittekatte legt uit op welk moment je het best kunt starten met het proces om zindelijk te worden.

Elk kindje is natuurlijk anders, maar de ideale leeftijd om aan de slag te gaan met zindelijk worden, is **tussen 22 en 30 maanden**. Het gaat hier dan over kinderen bij wie er geen onderliggende ontwikkelingsstoornissen, anatomische of neurologische afwijkingen aanwezig zijn.

Hoe dichterbij de 22 maanden, hoe beter. Hoe ouder een kindje wordt, hoe meer het namelijk gehecht zal raken aan de luier. Bovendien zal de befaamde 'ik ben twee en ik zeg nee'-fase dan al zijn intrede hebben gemaakt, waardoor je op meer weerstand kunt botsen.

Vóór 22 maanden is een kind dan weer vaak te jong, op motorisch, fysiek en mentaal vlak. Er zijn namelijk een aantal zaken die je kindje het best al onder de knie heeft voor je begint aan het proces om zindelijk te worden.

- **Begrip:** je peuter zou de begrippen 'in' en 'uit' al moeten kennen. Daarmee geef je aan dat iets ergens 'in' hoort, zoals plassen 'in' het potje. Daarnaast is het belangrijk dat je peuter de begrippen 'pipi/plassen' en 'kaka/kaka doen' kent en begrijpt. Daar kun je ook aan werken tijdens de voorbereidende fase voor het zindelijk worden, mocht dat nog niet het geval zijn.
- **Communicatie:** je kindje zou in staat moeten zijn om zichzelf uit te drukken en jij zou je kindje moeten kunnen lezen. Je kleintje hoeft daarom nog niet verbaal sterk te zijn, maar hij zou jou wel duidelijk moeten kunnen maken wanneer hij iets wil, en jij moet kunnen begrijpen wat je peuter bedoelt. Als je kind bijvoorbeeld een koekje wil en jou dat duidelijk kan maken zonder daarvoor woorden te gebruiken, dan communiceert het al met jou.
- **Motorisch:** het is belangrijk dat je kindje zelf naar het potje of het toilet kan lopen en op dat vlak dus motorisch ver genoeg staat. Het is een pluspunt wanneer je peuter al zelf zijn broekje kan aan- en uittrekken, maar dat is zeker geen must. De eerste weken of maanden zal je kind daar nog graag hulp bij krijgen. Ook in de opvang en op school worden kindjes daar doorgaans bij geholpen.



Opvoeden is
geen race.
Het maakt
écht niet uit
wanneer je
kindje kan
stappen,
kan praten
of kan
plassen
op het
potje.

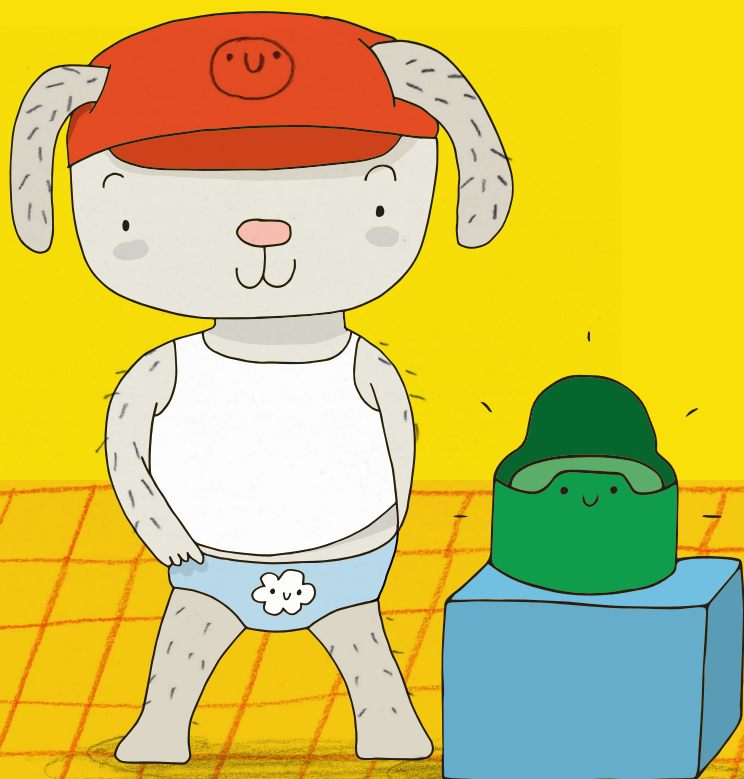
- **Twee uur droog:** het is geen absolute must, maar het is wel fijn als je merkt dat luiers regelmatig twee uur lang droog blijven, of dat je kindje bijvoorbeeld droog wakker wordt na een dutje. In de meeste gevallen zal dat ook echt het geval zijn, aangezien de capaciteit van de blaas nu groot genoeg is.

Niet alleen je kindje moet er klaar voor zijn, er zijn ook andere factoren in de omgeving die een rol spelen. Kinderpsychologe Imke Van Herrewegen vertelt waar je het best nog rekening mee houdt:

- Kies een moment waarop er **voldoende rust** heerst in huis. Staat je hoofd er niet naar door drukte op het werk, ligt je energiepeil onder nul of kun je elk moment bevallen van een broertje of zusje, dan is het wellicht niet het goede moment om te beginnen aan het zindelijk worden. Elke pipi- of kakabroek zal je alleen maar meer stress geven, waardoor deze fase hels zal aanvoelen. Je kunt het dan beter even uitstellen, want je kindje zal jouw stress ook aanvoelen en dat is geen goede start.
- Probeer er daarnaast voor te zorgen dat iedereen **op één lijn** zit. Stem af met alle personen die een zorgende rol opnemen voor je kindje: je partner, de kinderverzorgers in de crèche, de onthaalouder, de grootouders... Bespreek wanneer jullie zullen starten en hoe jullie het zullen aanpakken. Hou elkaar op de hoogte van het verloop, zodat jullie kunnen bijsturen waar nodig.

3 WAT HEB JE NODIG?

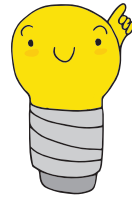
Een goede voorbereiding is het halve werk.
Zorg dus dat je alle benodigdheden in huis
haalt voordat jullie er enthousiast in vliegen.



Kinderpsychologe Imke Van Herrewegen samt op wat je allemaal nodig hebt.

- **Een goed potje:** je kunt er een leuk uitstapje van maken om samen een geschikt potje te gaan uitkiezen. Let erop dat je kindje zijn voetjes plat op de grond moet kunnen zetten wanneer hij op het potje zit. Daarna kunnen jullie er samen misschien een persoonlijk kunstwerkje van maken: stickers op het potje kleven kan bijvoorbeeld dolle pret zijn. Zo begint dat potjesverhaal alvast in een positieve sfeer.
- **Leuke onderbroekjes** voor wanneer de luier uit blijft. Ook deze kun je eventueel samen met je kindje uitkiezen. Als je kindje trots zijn onderbroekje met dino's draagt, kan dat voor extra motivatie zorgen. Wanneer het voor je kindje veiliger aanvoelt om voorlopig toch nog een luier te dragen, kun je opteren voor pull-ups. Zo kan je kindje zelf de luier aan- en uitdoen om op het potje te gaan.
- **Aangepaste kledij:** voorzie in gemakkelijke kleertjes die je kindje gemakkelijk zelf aan en uit kan doen. Vermijd een jeansbroek met een moeilijke knoop, een salopette met tientallen knoopjes of broekkousen.
- **Een stapel reservekledij:** ongelukjes horen er nu eenmaal bij.
- Tonnen **geduld** en positieve vibes!

WIST JE DAT?



Kinderen worden
steeds later
zindelijk. In de
jaren 1940 waren
de meeste
kinderen al
zindelijk rond
hun eerste ver-
jaardag, terwijl
dat gemiddelde
tegenwoordig
ergens tussen de
twee en de drie
jaar ligt. Onder
andere het ge-
mak en comfort
van de wegwer-
pluiers zou daar
een rol in spelen.



Mama of
papa zijn
is... staan
juichen
om een
drol in
een
potje.

Bekkenbodempkinesitherapeuten Lieselot Van Oost en Marijn Lemiegre geven nog wat extra tips over waar je het best op let wanneer je een potje kiest:

- Kies voor een **eenvoudig potje** (zonder toeters en bellen) en zorg ervoor dat je kindje op zijn gemak kan zitten.
- Zorg ervoor dat het potje **niet te laag** is: als het te laag is, kan je kindje zijn blaas niet leegplassen en krijgt het gemakkelijker urineweginfecties. Het ideale potje groeit mee met je kindje.
- Laat je kindje **niet te vroeg op de grote wc-pot** gaan of pas het toilet aan door bijvoorbeeld een verkleinbril en een voetenbankje te gebruiken. Als een kindje moet 'hangen' in het toilet, kan het niet goed plassen.