Wat is zindelijkheid nu eigenlijk?

Er wordt vanuit gegaan dat een kind zindelijk is: wanneer 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 een volwassene het kind eraan moeten herinneren te gaan plassen.

Wanneer kan je starten met zindelijkheidstraining?

Kinderen worden spontaan zindelijk overdag als volgende voorwaarden voldaan zijn:

1. BEGRIJPEN: je kind kan…
* voldoende taal begrijpen en eenvoudige aanwijzingen opvolgen
* zelf een signaal geven - met woorden of gebaren - dat het naar het potje moet
* een verband leggen tussen het potje en pipi/stoelgang
1. KUNNEN: je kind kan…
	* regelmatig langere tijd zijn/haar luier droog houden (voor een periode van 2 uur) (dus voldoende controle hebben over blaas, sluitspier en darmfunctie)
	* aangeven dat hij/zij moet plassen/stoelgang moet maken
	* zelf of met enige hulp zijn/haar onderbroekje optrekken of laten zakken
	* alleen stappen, zelfstandig gaan zitten en weer opstaan
2. WILLEN: je kind wil…
	* zo vlug mogelijk van een natte/vuile luier af, hij/zij vindt het onprettig
	* weten wat er gebeurt op het potje
	* meewerken, de eigen wil tonen (en soms ook “neen” zeggen)

Opmerking: dit rijpingsproces verloopt niet bij elk kind aan dezelfde snelheid. Bij meisjes verloopt het doorgaans vlotter dan bij jongens. Overdag zou een kind van 3,5 jaar droog moeten zijn, van bedplassen spreken we pas vanaf de leeftijd van 6 jaar. Tot dan is een medische behandeling uitgesloten!

Hoe starten met zindelijkheidstraining?

**In ons kinderdagverblijf gebeurt zindelijkheidstraining steeds in overleg EN samen met de ouders!**

|  |  |
| --- | --- |
| Voorbereiding:  | * Koop een stevig, eenvoudig potje: zowel jongens en meisjes leren in zithouding plassen.
* Laat je kind wennen aan het potje (zo wordt in het kinderdagverblijf je peuter regelmatig mee op het potje gezet naast de peuters die reeds zindelijk zijn)
* Voorzie dagelijks voldoende onderbroekjes en reservekledij voor de startfase van de zindelijkheidstraining (namelijk ongeveer 5 onderbroekjes/dag)
* Afwasbare schoenen (watersandelen/crocks) zijn geen overbodige luxe, net als gemakkelijke kledij. Alle broekpakken, body’s, moeilijk sluitbare kledij… worden even niet gebruikt!
* Aanvankelijk kan een luier om naar huis te gaan tijdelijk nodig zijn.

Voor de eerste twee weken van de zindelijkheid kan een luier worden meegenomen (uit het kinderdagverblijf), en wordt er 0,90 euro aangerekend. Na deze twee weken wordt er enkel een supplement aangerekend voor de luier tijdens de middagrust, namelijk 0,35 euro. |
| En nu gaan we van start: | * De luier gaat uit en wordt vervangen door de onderbroek. De luier gaat enkel terug aan bij het slapen.

(Luierbroekjes zijn af te raden, omdat het onaangenaam gevoel van nat worden net als bij een luier niet ervaren wordt.)* Het potje en reservekledij gaan overal mee naartoe. Probeer echter zo veel mogelijk in de vertrouwde omgeving van uw kapoen te blijven.
* Het komt erop aan je kindje op geregelde tijdstippen (ongeveer om 2 uur) consequent op het potje te zetten, veel aan te moedigen en aandacht te geven, te belonen met een complimentje en door tijd vrij te maken! Straf zeker niet bij een ongelukje! Dit hoor er immers bij.
* Zorg dat je peuter ontspannen op het potje zit (met zijn twee voetjes op de grond).

Forceer je kind niet om een plasje te doen: geef je kind rustig de tijd, zo niet leert het persen.Heeft je peuter echt nog geen zin, dan wordt in samenspraak met ouders en de peutergroep de zindelijkheidstraining tijdelijk stopgezet. |