

# Zindelijkheid



HET CJG DENKT MEE



**Wanneer worden kinderen zindelijk? Hoe kan je je kind daarbij helpen? In deze folder vind je informatie en tips.**

## Eigen tempo

Elk kind ontwikkelt in zijn of haar eigen tempo. Je kunt je kind eigenlijk niet zindelijk maken, je kind *wordt* zindelijk. Wel kan je een paar dingen doen om het makkelijker te maken voor je kind. Daarover straks meer.

Tussen anderhalf en twee jaar is je kind ver genoeg ontwikkeld om zijn of haar darm- en blaasspiers onder controle te houden (je kind kan zijn of haar plas en poep ophouden). Die ontwikkeling gaat in drie stappen:

- 1 Je kind leert eerst zijn of haar darmen te controleren.
- 2 Daarna leert je kind zijn of haar blaas te controleren, eerst overdag.
- 3 Als laatste leert je kind om zijn of haar blaas ook in de nacht onder controle te houden.

Ook het bewust worden van poepen en plassen gaat in drie stappen:

- 1 Je peuter merkt dat hij of zij geplast of gepoept heeft.
- 2 Je kind wordt zich bewust van wat hij of zij aan het doen is.
- 3 Je peuter voelt dat hij of zij het moet gaan doen.

Let op het gedrag van je kind. Laat je kind bijvoorbeeld merken dat hij of zij de vieze of natte luier vervelend vindt? Heeft je kind interesse in het toilet en wat daar gebeurt? Laat je kind het merken als hij of zij een volle luier heeft door gebaren of woordjes? Of vindt je kind zijn of haar volle luier interessant? Dan kan je beginnen om je kind te helpen met zindelijk worden.

Begin niet op een moment dat je het extra druk hebt, bijvoorbeeld rondom de feestdagen. Begin ook niet als er binnenkort ingrijpende dingen gaan

# OP ELKE VRAAG EEN ANTWOORD



gebeuren, zoals een verhuizing of de geboorte van een broertje of zusje. Een handig moment is bijvoorbeeld de zomer, dan is het vaak warm weer en kan je je peuter alleen in een broekje laten lopen.

## Wat je kan doen om je kind te helpen

- ☺ Let op de seintjes die je kind geeft als er iets op komst is of gebeurd is. Bijvoorbeeld wiebelen, een geluid of een bepaalde gezichtsuitdrukking.
- ☺ Laat je peuter wennen aan het potje, maak hem of haar er vertrouwd mee. Zet hem bijvoorbeeld bij het speelgoed en laat je kind ermee spelen. De po op het hoofd, knuffelbeer op de po...
- ☺ Een peuter wil vaak alles nadoen wat hij of zij anderen ziet doen. Maak daar gebruik van! Laat zien hoe jij en bijvoorbeeld broers of zussen naar het toilet gaan. Zet het potje ernaast, zo kan je kind meedoen. Leg uit wat je doet en waarom je het daar doet.
- ☺ Houd de sfeer luchtig en gezellig. Het kan je kind helpen als het toilet er gezellig uitziet. Hang bijvoorbeeld tekeningen op. Het kan ook helpen om een gezellig praatje te maken als er een plasje gedaan wordt.
- ☺ Zet je peuter op vaste tijden op het potje of het toilet. Doe dit niet langer dan vijf minuten en dwing je kind niet. Handige momenten zijn bijvoorbeeld na het ontbijt, na het middagslaapje of voor het slapen gaan. Begin met één keer per dag en bouw het langzaam op.
- ☺ Geef je kind een compliment als hij of zij iets op het potje of op het toilet gedaan heeft, maar overdrijf niet.
- ☺ Je peuter moet leren om te zeggen wanneer hij of zij iets gedaan heeft en daarna wanneer hij of zij iets moet gaan doen. Dat kost tijd. Het is belangrijk dat je nooit boos wordt op je kind als het niet





lukt. Blijf positief en geduldig. Plassen lukt beter als je kind ontspannen is.

- 😊 Als je kind weer een volle luier heeft, leg dan op een positieve manier uit dat dit eigenlijk in het potje of het toilet hoort. Zo begrijpt je kind dat poep en plas daar hoort.
- 😊 Als je kind een paar keer op het potje geplast of gepoept heeft, weet hij of zij wat dit inhoudt. Vraag je kind nu regelmatig of hij of zij naar de wc moet. Op deze manier leert je kind bewust om te gaan met het gevoel van een volle blaas/aandrang om te poepen.
- 😊 Lukt het je kind al regelmatig om naar het potje of het toilet te gaan? Trek hem of haar dan geen luier meer aan, maar een gewoon katoenen of badstof broekje. Daarin voelt je peuter het eerste beetje plas eerder. Je kunt ook eerst een katoenen broekje in de luier aantrekken.

## Grapjes over poep en pies

Voor het eerst komt er een soort scheiding tussen het boven- en onderlichaam. Wat er van boven ingaat is lekker en goed. Wat er van onderen uitkomt is vies en moet weg. Je bent blij als je kind iets op het potje heeft gedaan, maar daarna spoel je het zo gauw mogelijk weg. Kinderen maken er graag grapjes over: "een broodje poep" of "een glaasje pies". Dit hoort erbij. Kinderen gaan ook ontdekken dat jongetjes anders zijn dan meisjes en vaders anders dan moeders. Dat is gek en zorgt vaak voor veel vragen en grapjes. Beantwoord de vragen en lach af en toe mee. Dan gaat het geheimzinnige er gauw af.

# HET EGG DENKT MEE



## Heeft je kind een terugval?

Kinderen die bezig zijn met zindelijk worden of dit al even zijn, kunnen soms een terugval krijgen. Het wil dan even niet meer lukken om op tijd aan te geven dat ze moeten plassen of poepen. Of ze hebben er opeens geen interesse meer in. Dat kan bijvoorbeeld komen door:

- Ziekte
- De geboorte van een broertje of zusje
- Een verhuizing
- Heimwee bij logeren
- Eerste keer naar de kinderopvang, peuterspeelzaal of basisschool

Probeer het te accepteren en blijf positief. Meestal gaat het vanzelf weer over. Geef je kind als het nodig is wat extra positieve aandacht.

## Wanneer zijn kinderen zindelijk?

De meeste kinderen worden tussen 2 en 3 jaar overdag zindelijk. Daarna kan het nog een half jaar tot een jaar duren voor een kind ook 's nachts zindelijk is. Het ene kind heeft het snel geleerd, het andere kind doet er veel langer over. Een kwart van de kinderen wordt pas helemaal zindelijk nadat ze 4 zijn geworden.

Pas als je kind 5 jaar is, zijn alle organen die belangrijk zijn voor zindelijkheid helemaal ontwikkeld. Je kan daarom pas vanaf die leeftijd echt verwachten dat je kind overdag zindelijk is. Bedplassen komt nog wel regelmatig voor bij 5-jarigen.





## Je kind helpen om zindelijk te worden: stappenplan

<b>Stap 1</b>	Let op seintjes van je kind wanneer iets komt of gebeurd is.
<b>Stap 2</b>	Laat je kind wennen aan het potje.
<b>Stap 3</b>	Geef het goede voorbeeld en leg je kind uit wat je doet.
<b>Stap 4</b>	Zet je kind een paar keer per dag op het potje. Begin met 1 keer per dag en bouw het langzaam op.
<b>Stap 5</b>	Geef je kind een compliment als hij of zij iets op het potje heeft gedaan. Lukt het nog niet, blijf dan positief en geduldig. Help je kind wanneer hij of zij daar om vraagt.
<b>Stap 6</b>	Heeft je kind een volle luier? Leg op een positieve manier uit dat dit eigenlijk in het potje hoort.
<b>Stap 7</b>	Heeft je kind al een paar keer op het potje geplast of gepoept? Vraag je kind nu regelmatig of hij of zij naar de wc moet.
<b>Stap 8</b>	Weg met de luier, doe in plaats daarvan een katoenen of badstof broekje aan.
<b>Stap 9</b>	Je kind gaat zelf naar het toilet of op het potje. Vaak is er nog wel wat hulp nodig bij het afvegen.
<b>Stap 10</b>	Er is altijd een reden voor een terugval. Ga dan één of meerdere stappen terug.

# ALTIJD IN DE BUURT

## Heb je vragen?

Heb je na het lezen van van deze folder nog vragen? Je kunt altijd contact met ons opnemen. Je kunt bijvoorbeeld bellen naar de advieslijn via telefoonnummer 010 - 24 23 200. Of kom eens langs bij een inloopspreekuur. Op [www.cjgcapelle.nl](http://www.cjgcapelle.nl) vind je meer informatie.





SAMEN OPGROEIEN



De Linie 8  
2905 AX Capelle aan den IJssel  
010 - 24 23 200

[info@cjgcapelle.nl](mailto:info@cjgcapelle.nl)  
[www.cjgcapelle.nl](http://www.cjgcapelle.nl)