

Zindelijkheid

Hoe pak je het aan?

Opgroeien

Kind & Gezin

Op het potje gaan
is een belangrijke mijlpaal voor een kind

Zindelijk worden is een natuurlijk rijpings- én een leerproces. Je peuter krijgt controle over de sluitspieren en leert begrijpen wat er wordt verwacht. Waar het zindelijk worden bij het ene kind vlot verloopt, kan het bij een ander wat meer moeite en tijd kosten. Het is belangrijk om tijdig te starten waarbij je kind voldoende kansen krijgt om te oefenen.

Jij kan je kind in dit hele proces ondersteunen en **positief aanmoedigen**. Dit doe je **samen**: ouders, opvang, grootouders, ... Iedereen rondom je kind is belangrijk om het te helpen zindelijk worden.

Deze brochure helpt je met informatie, een stappenplan en enkele tips. Heb je vragen of nood aan extra ondersteuning? Soms is het zoeken naar wat er voor jouw kind het best past. Heb vertrouwen, spreek erover met andere opvoeders of vraag hulp. (p. 12)

Start tijdig tijdens de gevoelige periode. Doe dit op een ontspannen manier.



Lichamelijke ontwikkeling

Kinderen krijgen stap voor stap meer controle over hun lichaam. Dit is nodig om te kunnen starten met het potje.

- Baby's plassen onbewust en reflexmatig zodra de blaas voor een deel gevuld is. Dit gebeurt tot wel 20 keer per dag. Ook stoelgang maken gebeurt vanzelf.
- Peuters worden zich bewust van hun lichaam en ontwikkelen een eigen wil. Ze beginnen een volle blaas bewust te voelen. Ze merken wanneer ze plassen of een volle luier hebben. Dit zijn signalen om de ondersteuning van zindelijkheid te starten. Voor de meeste kinderen is dit rond de leeftijd van 18 maanden.
- In een volgende fase, die meestal start vanaf 2 jaar, krijgen kinderen stilaan 'controle'.
  - Ze kunnen pipi en kaka eerst maar even ophouden en er moet snel een potje in de buurt zijn.
  - Geleidelijk aan lukt het hen om langer te wachten.
- Droge nachten zijn de laatste stap in de ontwikkeling.

Zindelijkheid positief ondersteunen en aanmoedigen

Een kind heeft tijd en kansen nodig om zindelijk te worden. Hoe help je daarbij? Met rustige aanmoediging, aandacht en door tijd vrij te maken. Met voldoende oefenmomenten, zowel thuis als in de opvang, en het idee dat ongelukjes erbij horen. En vooral met geduld en vertrouwen. Als ouder kan je veel betekenen door je kind stap voor stap uit te nodigen, aan te moedigen en te motiveren.

Basistips
om je peuter te ondersteunen



Wist je dat?

Jonge kinderen neigen alsmaar later zindelijk te worden. Door tijdig te starten en je kind positief te ondersteunen, help je je kind in zijn ontwikkeling. Dit spaart jou heel wat 'dure' luiers uit en je hebt minder afval, wat beter is voor ons milieu.

Zindelijk worden is een **leerproces**. Geef je kind daarom voldoende **kansen om te oefenen**.

- Help je peuter om zich bewust te worden van het plassen en stoelgang maken. Zie je dat je kind hurkt, even stopt met spelen of een rustig plekje zoekt, de gezichtsuitdrukking verandert, de handen aan de billetjes houdt, **benoem** dan dat je kind pipi of kaka doet.
- **Hou het leuk, speels en ontspannen.**
- Geef je kind **tijd** om te leren. Heb vertrouwen.
- **Neem kleine stapjes**: je kind zal misschien eerst met het potje willen spelen, dan er even op gaan zitten met de kleren aan, tenslotte pas met de billetjes bloot. (zie ook rijpheidssignalen p. 4)
- Blijf geduldig en verwacht niet direct resultaat.
- Leg geen druk en straf niet als het niet lukt, want dit werkt averechts.
- **Herhaling en ondersteuning is belangrijk.** Kinderen leren door er voldoende mee bezig te zijn. Zo wordt het een vertrouwde en gekende handeling.



Werk samen om je kind zindelijk te maken

Zindelijk worden, werkt het best als ouders, grootouders, opvang, onthaalouder of andere opvoeders op dezelfde manier ondersteunen. Maak vanaf de start samen afspraken over hoe je het als ouder wil aanpakken en stem af met andere personen die je kind opvangen. Overleg als je een volgende stap neemt of als het even wat moeilijker gaat.

Het **stappenplan** op de volgende bladzijden en **het Plaspoort**, kunnen jullie hierbij op weg zetten.

kindengezin.be > brochures en video's > brochures > plaspoort

Rijpheidssignalen
je peuter in de 'gevoelige' periode

BEGRIJPEN: Je kind kan ...

> voorwerpen brengen naar waar ze horen, bv. blokjes in de doos. Je kind begrijpt: pipi hoort in het potje.

> voldoende taal begrijpen en eenvoudige aanwijzingen opvolgen. Je kind begrijpt de opdracht: 'Kom, we gaan op het potje'.

> komen vertellen dat het iets voelt of het spelen onderbreken omdat je kind bewust ervaart dat hij of zij iets in de luier gedaan heeft of aan het doen is.

> een natte of vuile luier als onprettig ervaren. Zie ook 'Wist je dat', p.6

KUNNEN: Je kind kan ...

> regelmatig langere tijd zijn of haar luier droog houden, bv. na het middagdutje is de luier nog droog.

> aangeven dat hij of zij moet gaan plassen of kaka doen.

> alleen stappen, zelfstandig gaan zitten en weer opstaan.

> zelf of met enige hulp zijn of haar onderbroekje optrekken of laten zakken.

WILLEN: Je kind wil ...

> zo snel mogelijk van een natte of vuile luier af, want je kind vindt het vervelend.

> weten wat er gebeurt op het potje of toilet, je kind is nieuwsgierig.

> meewerken, de eigen wil tonen (en soms ook 'neen' zeggen).



Wat is op tijd starten?

Herken je enkele van deze rijpheidssignalen? Dan zit je peuter in de 'gevoelige' periode. Je kind is dan het meest vatbaar om zindelijk te worden. Voor de meeste kinderen is dit rond de leeftijd van 18 maanden. Het stappenplan op de volgende pagina zet je op weg!

Stappenplan
voor pipi en kaka overdag



Bekijk het filmpje 'Zindelijkheid, zo pak je het aan'

youtu.be/HOE1GZbEKZE

1 Vroeg beginnen

Benoem wat er gebeurt als je merkt dat je kind pipi of kaka aan het doen is of wanneer je de luier ververst. Doe dit al van bij de geboorte. Zo help je je kind beseffen wat er gebeurt. Kaka en pipi doen hoort bij het dagelijks leven en is niet vies.

Wat is een goed potje?

Een potje waarbij:

- je kind stevig en comfortabel zit
- je kind met beide voeten op de grond steunt
- de knieën op gelijke hoogte met de heupen staan of iets hoger

Wil je het toilet gebruiken, dan kan dat met:

- een opstapje zodat de voeten kunnen steunen **en**
- een verkleinbril, zodat je kind ontspannen zit en geen angst heeft om in het toilet te vallen.

2 Voorbereiden en wennen aan het potje

Ook **als ouder** is het goed om je voor te bereiden:

- Haal de nodige materialen in huis: een goed potje, onderbroekjes, gemakkelijke kleding, ...
- Maak tijd vrij om te oefenen als je start en pas het in je dagelijkse activiteiten in.
- Maak afspraken met grootouders, kinderopvang en andere opvoeders over hoe en wanneer je wil starten met het potje.
- Waar kan je informatie vinden of wie kan je helpen als je vragen hebt (p. 12)

Wanneer deze stap?

Met stap 2 kan je starten rond de leeftijd van 18 maanden of vroeger en bij interesse (zie rijpheidssignalen, p. 4).



Observeer en stimuleer je kind

Vaak geven kinderen signalen dat ze klaar zijn om te oefenen. Als je daarop inspeelt, start je niet te vroeg, maar ook niet te laat. Bied je kind het potje aan en kijk hoe hij of zij reageert. Heeft je kind interesse? Hou deze oefenmomenten speels en leg geen druk.

Stimuleer je kind door:

> samen een boekje over op het potje gaan te lezen. Neem zeker een kijkje in jouw lokale bibliotheek.

> te kijken naar filmpjes over zindelijkheid.

> te praten over zindelijkheid (pipi, kaka, het potje, het toilet, ...) via gesprekjes, liedjes, woordspelletjes, ...

> blokken of andere voorwerpen in- en uit te laden. Dit helpt om het woord 'in' te begrijpen. De blokken horen 'in' een doos. Pipi hoort 'in' het potje.

> het verschil tussen nat en droog te benoemen en te ervaren bv. bij het verluieren, tijdens de afwas of als je kind in bad gaat.

Wennen aan het potje

> plaats het potje op een goed zichtbare en makkelijk bereikbare plaats.

- bij kinderen jonger dan 2 jaar kan dit in jouw buurt (bv. speelhoek, woonkamer, keuken, ...).
- kinderen ouder dan 2 jaar willen vaak wat meer privacy, zet dan het potje in de badkamer of toilet.

> laat je kind met het potje spelen.

> praat over het potje en laat je kind eens meegaan naar het toilet. Zo laat je zien waar het toilet is, hoe je het gebruikt en waarvoor het dient.

> een knuffelbeer of pop op het potje kunnen het goede voorbeeld geven.

> nodig je kind regelmatig uit om op het potje te gaan zitten met de billen bloot, bv. voor je kind in bad gaat.

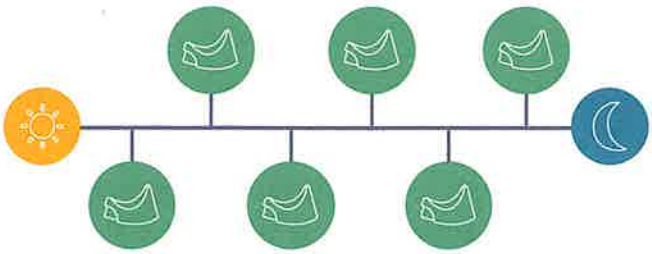
Wist je dat?

Door de kwaliteit van de huidige luiers voelt een natte luier niet altijd vervelend voor een kind. Je kind zal hierdoor niet goed aangeven dat de luier nat is.

Tip: Doe een onderbroekje onder de luier aan zodat je kind leert voelen of hij of zij pipi of kaka heeft gedaan.

Wanneer deze stap?

Als je kind vertrouwd is met het potje of rond 2 jaar.



3 Het potje met regelmaat gebruiken

Na een tijdje oefenen, is je kind gewend aan het potje en is hij of zij zich bewust wat er verwacht wordt. Het is dan een goed moment om het potje op vaste terugkerende momenten aan te bieden. Regelmaat en voorspelbaarheid zorgen ervoor dat je peuter makkelijker zal meewerken.

Bied daarom het potje op dagelijks terugkerende momenten aan, zoals:

- na het opstaan
- na het eten (ontbijt, middagmaal, vieruurtje en avondmaal)
- voor het slapen gaan

Maar ook

- als je kind er zelf om vraagt
- als je merkt dat je kind pipi of kaka moet doen (bv. wanneer het staat te trappelen, aan broekje zit te trekken, ...)

Praktisch:

- Doe je kind gemakkelijke kledij aan.
- Een ontspannen zithouding is nodig om op een goede manier te kunnen plassen. Laat je kind met de benen licht gespreid zitten, het onderbroekje tot op de enkels.
- Een boekje erbij, wat vertellen, ... zorgt voor een ontspannen sfeer.
- 2 à 5 minuten op het potje is voldoende.
- Kies voor 5 à 7 vaste potmomenten in de dag
- Wacht na een plasje 1,5 à 2 uur om het potje terug aan te bieden. Dan is de kans groter dat de blaas terug vol is. Te snel het potje terug aanbieden kan geforceerd plasgedrag uitlokken.
- Reageert je kind angstig of verzet hij of zij zich heftig? Probeer het dan gerust te stellen en het vertrouwen te geven. Lukt dit niet, pauzeer dan enkele dagen en start opnieuw.

Enkele tips

- Op de vraag 'Kom je op het potje?' zal een peuter tijdens de peuterpuberteit wellicht 'nee' antwoorden. Geef daarom liever een duidelijke instructie, zoals 'Kom, tijd voor het potje!'.
- Als je tussendoor af en toe aan je kind vraagt of het moet plassen, help je je kind aandacht te schenken aan dat gevoel.
- Moedig aan met bv. een 'bravo!', een compliment, of zing een liedje nadat je kind even op het potje ging zitten.
- Belonen door een sticker of een koekje is niet nodig en kan onnodige druk bij je kind veroorzaken.
- Straffen of boos worden helpt niet. Integendeel, het kan druk en spanning zetten op je peuter waardoor het moeilijker wordt om zindelijk te worden.

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. Voorzie de eerste dagen voldoende tijd om je kind goed op te volgen.

Wanneer deze stap?

Kijk naar de vooruitgang van je kind. Deze stap kan soms snel volgen op stap 3. Dit kan vanaf de leeftijd van 2 jaar, soms vroeger.

Praktisch:

> Je kan je kind ofwel:
  - een onderbroekje aandoen. Als je kind een natte broek voelt, is het meer gemotiveerd om de plas op te houden.
  - zonder luier of slip laten rondlopen. Zo voelt je kind de pipi lopen, wat onprettig aanvoelt.
> Laat je kind voldoende en regelmatig drinken.
> Hou zowel thuis als in de opvang, op stap, ... de vaste momenten aan.
> Laat de luier ook uit na een ongelukje en bij een uitstap. Anders kan het verwarrend zijn voor je kind.



Enkele tips

> Overleg met de opvang. Spreek af wanneer je geen luiers meer gebruikt, zodat je kind ook in de opvang goed kan opgevolgd worden.
> Als het potje op een vaste plaats staat, kan je kind het makkelijk vinden.
> Een onderbroekje in een grotere maat gaat makkelijker op en af.
> Ongelukjes horen erbij. Doe rustig propere kleren aan zonder veel aandacht voor het ongelukje en stel je kind gerust.
> Liever geen natte autostoel of buggy? Een waterdichte onderlegger, beschermer of plastic zak kan helpen.

Angst
om kaka te doen

Sommige peuters kunnen angstig zijn om stoelgang te maken op het potje. Ze plassen goed op het potje, maar wachten met stoelgang tot ze een luier aan hebben. Vaak kruipen ze dan even weg in een hoekje om daar rustig hun behoefte te doen.



Hoe kan je best reageren?

> Je kind voelt dat hij of zij stoelgang moet maken. Dat is positief. Moedig dit aan en verwacht nog niet dat het op het potje gebeurt. Het is heel belangrijk dat je kind regelmatig kaka doet en het niet dagenlang ophoudt.

> Laat je kind een rustig plekje zoeken. Plaats het potje daar of zet het potje in het toilet.

> Geef je kind tijd. Na enkele weken zal je kind ook spontaan kaka doen op het potje.

Merk je dat dit niet helpt, dan kan je volgende stappen inbouwen:

1. met luier op het potje
2. met luier los op het potje
3. luier open in het potje leggen
4. zonder luier op het potje

Tips bij harde stoelgang

> Stimuleer je kind om voldoende te drinken, bij voorkeur water. Dit maakt de stoelgang zachter.

> Geef je kind voldoende groenten en fruit te eten.

> Laat je kind voldoende bewegen (lopen, klimmen ...).

‘s Nachts
zindelijk worden

‘s Nachts zindelijk worden 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 ook ‘s nachts uit laten.



Tips op een rijtje

- Je kan de luier uit laten als die minstens 5 nachten op 7 droog blijft.
- Laat je kind de hele dag door (ook na 16 uur) normaal drinken.
- Natte luiers wijzen erop dat het lichaam van je kind er niet klaar voor is. Word niet boos als het niet lukt: je kind kan hier niets aan doen.
- Ongelukjes gebeuren: een goede matrasbeschermer komt van pas.
- Maak je kind ’s nachts niet wakker om te plassen. Je kind wordt er niet zindelijk door. Wanneer ze er klaar voor zijn worden kinderen zelf wakker als ze moeten plassen.

Af en toe een terugval
is mogelijk

Als er dingen gebeuren die veel vragen van je kind, zoals een baby erbij, een verhuis, schoolstart, ... is een tijdelijke terugval mogelijk. Vaak gebeurt zo'n terugval bij veranderingen die een aanpassing van je kind vragen.

Vertrouw dat het goed komt en hou vol, ook al lukt het niet meteen.

Hoe kan je best reageren?

- Geef je kind tijd om aan de nieuwe situatie te wennen.
- Pas je verwachtingen aan. Besef waarom er even een terugval is in het zindelijk worden van je kind.
- Maak opnieuw afspraken met de andere verzorgers (kinderopvang/school/familie/vrienden) hoe je hier best mee om gaat.
- Als je geen verbetering ziet na enkele weken, vraag dan hulp. (zie p. 12)

School
en zindelijkheid

Een school kan van jou verwachten dat je op tijd aan de zindelijkheid van je kind werkt. Ideaal is je kind droog overdag vóór hij of zij instapt in de school. Dit maakt de schoolstart makkelijker en zorgt dat de school zich kan toeleggen op goed onderwijs voor je kind.

De school mag je kind niet weigeren omdat hij of zij nog niet zindelijk is. Maar je kind krijgt meer ruimte om nieuwe dingen te leren als hij of zij dat wel is. Start er dus tijdig mee.

Is je kind nog niet zindelijk als hij of zij naar school gaat, maak dan afspraken met de school over hoe jullie hier samen aan zullen verder werken.

Voor meer informatie:
onderwijs.vlaanderen.be > Ouders > Naar school > Naar de kleuterschool > Naar de kleuterklas vanaf 2,5 jaar



Meer weten?

Lees meer tips en bekijk onze filmpjes via kindengezin.be > ontwikkeling en gedrag > zindelijkheid

Heb je vragen, advies of hulp nodig?

- Praat erover met de verpleegkundige of arts van Kind en Gezin, zij kunnen een afspraak maken voor het spreekuur ouderschap en opvoeding.
- **Bel de Kind en Gezin-Lijn (078 150 100)** of chat via **kindengezin.be > contact**
- Is je kind ouder dan 3 jaar dan kan je terecht bij het CLB, bijvoorbeeld tijdens het contact in de eerste kleuterklas.
- Ook in de opvoedingswinkel of in het Huis van het Kind van je gemeente kan je met je vragen terecht.



Wanneer een arts raadplegen?

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.

Raadpleeg dus een arts als je kind:

- na 3 jaar overdag nog frequent stoelgang of vegen in zijn of haar onderbroek heeft.
- op 4 à 5 jaar overdag nog niet droog is.
- op 6 à 7 jaar 's nachts nog niet droog is.

Kind & Gezin
Opgroeien

Vlaanderen
is onderwijs & vorming

Verantwoordelijke uitgever
Bruno Vanobbergen
Waarnemend Administrateur-generaal Opgroeien
Hallepoortlaan 27
1060 Brussel

opgroeien.be
kindengezin.be

D/2023/4112/1