

## Zindelijk worden

Na een paar jaar verschonen kunt u waarschijnlijk niet wachten tot uw kind zindelijk is. Om je heen zie je de eerste luierloze billen. Hoe doen ouders dat?

- Ten eerste: wat andere ouders doen en hoe ver hun kind is, is niet belangrijk. Uw kind kiest zijn eigen moment om zindelijk te worden. Forceren is vermoeiend, voor u maar ook voor uw kind. Soms werkt dit zelfs averechts. Laat verwachtingen los en relax. U hoeft alleen maar op de signalen te letten en daarop in te spelen.

Maar wat zijn dan die mogelijke signalen:

Uw kind:

- gaat aan zijn luier zitten als die vol is
  - gaat in een hoekje staan als hij moet poepen
  - begint te vertellen dat hij (in zijn luier) geplast of gepoept heeft
  - wil niet dat zijn luier wordt verschoond of doet hem juist af
- 
- Is het zover? Bekijk wat uw kind nodig heeft en betrek hem daarbij. Ga samen een potje kopen en/of een wc-verkleiner en opstapje, trainingsbroekjes, ondergoed (onderbroek en hemd i.p.v. een romper) maar denk ook aan bijvoorbeeld een emmer waar de natte kleding in kan. Jullie pakken dit samen aan.
  - Bied het potje aan bij het verschonen, maar dwing niet. Na een tijdje kun je je kindje er regelmatig even opzetten. Zeg dat het tijd is voor het potje. Op de vraag of hij naar de wc moet, zal hij meestal met 'nee' antwoorden. Zeker als hij ergens mee bezig is, druk in zijn spel is.
  - Heeft het kind al een beetje ervaring? Laat hem dan thuis in een (zelf uitgekozen) onderbroek rondlopen. Zo wordt hij zich bewuster van zijn natte billen, wat hem helpt bij het zindelijk worden. Plus: er wordt minder kleding nat, dat scheelt weer uittrekken en wassen.
  - Vermijd het woord 'ongelukje'. Uw kindje is niet aan het falen, maar aan het leren. Heeft hij in zijn broek geplast, blijf dan feitelijk: "je hebt een natte broek. Laten we een droge aandoen."
  - Als uw kind zindelijk is kan het best wel gebeuren dat het toch nog (regelmatig) fout gaat, dit kan diverse oorzaken hebben, denk aan:
    - verkoudheid, griep, ziek zijn
    - koude voetjes of te koud gekleed
    - een nieuwe baby in het gezin, graag zelf ook weer even klein willen zijn
    - een verhuizing, logeerpartij, ziekenhuisopname
    - erg geschrokken zijn van iets, angst
    - te laat op de wc/het potje zitten door kleding wat lastig is uit te trekken
    - of het "wil" gewoon niet, het wil even helemaal niks
  - Een paar kleine tips die kunnen helpen bij het zindelijk worden:
    - Begin niet als je het extra druk hebt, vlak voor feestdagen, verjaardag enz.
    - Begin niet vlak voor een ingrijpende gebeurtenis (nieuwe baby, logeerpartij)
    - Begin bij voorkeur in de zomer (minder kleding, zonder broekje, zwembroekjes)
    - Trek uw kind kleding aan wat makkelijk uit kan, bv een broek die hij zelf makkelijk naar beneden kan doen

Als uw kind overdag zindelijk is, zal het meestal enige tijd later ook 's nachts zindelijk worden. Sommige kinderen moeten 's avonds nog even uit bed gehaald worden om te plassen. Laat 's nachts de luiers om, zolang uw kind nog niet echt iedere nacht droog is.

Hoe lang het duurt wanneer een kind helemaal (overdag en 's nachts) zindelijk is verschilt per kind. Er zijn kinderen die op oudere leeftijd nog regelmatig in bed plassen. Hier zullen we verder niet op in gaan. Informatie hierover kan je vinden op internet maar er zijn ook boeken (ook in de bibliotheek) die hierover gaan. Uiteraard kan een consultatiebureau je hier ook informatie en advies over geven.

### **Zindelijk worden & Tik-Tak**

Wanneer u merkt dat uw kind zindelijk aan het worden is laat dit dan ook aan ons weten. Dan kunnen we op Tik-Tak hier ook mee aan de slag gaan.

Op vaste tijden (regelmaat is belangrijk) worden de kinderen van Tik-Tak verschoond of gaan naar de wc (tenzij eerder nodig uiteraard). Ook kinderen die zindelijk aan het worden zijn, worden op die tijd geholpen. Zo zien zij van elkaar dat op het potje zitten of naar de wc gaan erbij hoort; dat het echt niet zo spannend of eng is, maar eigenlijk heel gewoon. Wanneer kinderen die zindelijk aan het worden zijn, verschoond worden mogen ze ook op het potje of de wc. In het begin zullen ze het misschien een beetje spannend vinden maar na een tijdje zal voor hun steeds meer normaal worden. Vaak vinden ze het ook reuze interessant om 'zelf' naar de wc te gaan en wanneer ze klaar zijn hun handjes te mogen wassen. Omdat we op Tik-Tak lage kinderwc-tjes en wasbakjes hebben kunnen en mogen ze dit vrij snel 'zelf'.

Wat goed is om te weten, is dat de situatie thuis anders is dan op Tik-Tak. Het kan zijn dat het zindelijk worden thuis heel goed gaat maar op Tik-Tak nog niet. Eén van de redenen kan zijn dat uw kind zo in zijn spel opgaat dat hij niet voelt dat hij moet plassen of poepen en het hierdoor sneller vergeet.

Mocht u vragen hebben of hierover willen overleggen is dat uiteraard altijd mogelijk!

*Bron: o.a. howtotalk.nl*