

Tips om 's nachts zindelijk te worden

- ✓ Laat de luijer weg als je kind minstens 3 opeenvolgende dagen 's morgens een kurkdrome luijer heeft.
- ✓ Is je kind na 3 weken nog niet droog? Doe dan opnieuw een luijer aan.
- ✓ Wek je kind 's nachts niet om te gaan plassen.
- ✓ Laat je kind regelmatig drinken overdag, ook na 16 u.
- ✓ Tot de leeftijd van 7 jaar is bedplassen niet abnormaal.



infopunt
opvoeding

Infopunt Opvoeding

051 80 59 00

infopuntopvoeding@roeselare.be

www.infopuntopvoeding.be

www.groeimee.be/zindelijkheid/meer-weten



Een partner van



HUIS VAN HET KIND
ROESELARE

V.U. Luc Martens, Botermarkt 2, 8800 Roeselare



ROESELARE
is 'R voor jou

OP HET POTJE
HANDIGE TIPS EN WEETJES

ROESELARE
IS 'R VOOR JOU

'Zindelijk zijn' betekent dat je kind voelt dat het moet plassen of stoelgang moet maken en daarvoor het potje of het toilet gebruikt.

Wanneer wordt je kind zindelijk?

Tussen 2 en 5 jaar worden de meeste kinderen zindelijk. Ieder kind heeft zijn eigen tempo en wordt op een ander moment zindelijk. Jongens worden doorgaans later zindelijk dan meisjes.

Kinderen worden spontaan zindelijk. Trainen hoeft niet. Je kan als ouder je kind wel ondersteunen.

Wanneer is je kind er klaar voor?

Kunnen

- Je kind voelt dat het moet plassen en is lichamelijk in staat om zijn plas op te houden.
- Je kind heeft droge periodes van minimum 2 uur en dit meerdere keren per dag.
- Je kind kan stevig gehurkt op zijn potje zitten.

Willen

- Je kind heeft interesse in alles wat te maken heeft met 'pipi' en 'kaka'.
- Dwing je kind niet. Als hij/zij niet wil, las een pauze in en berg het potje nog even op.

Begrijpen

- Je kind ziet een verband tussen de nood voelen om te plassen en het potje.
- Je kind begint de woorden 'pipi' en 'kaka' te gebruiken en begrijpt ze.
- Je kind herkent het gevoel dat het moet plassen. Hij/zij vindt een natte luier vies, zondert zich af om een plasje te doen, pakt de luier vast als hij/zij geplast heeft,...



Hoe kan je helpen als je kind klaar is voor het potje?

- Begin op een rustig moment in het leven van jou en je kind.
- Tijd en geduld zijn nodig om je kind te begeleiden.
- Toon dat een toiletbezoek normaal is bv. laat je deur open als je zelf gaat plassen.
- Geef een compliment bij elk plasje op het potje.
- Spreek af met de opvang en school en werk samen.



Tips om overdag zindelijk te worden

- ✓ Hallo potje! Laat je kind kennismaken met het potje en ermee spelen.
- ✓ Zet je kind op het potje met broek aan en later zonder broek.
- ✓ Laat je kind zitten op het potje. Maak het gezellig: vertel een verhaaltje,...
- ✓ Kijk naar je kind. Speel in op signalen bv. vraag je kind of het op het potje wil.
- ✓ Plaats je kind op vaste momenten op het potje bv. na het slapen of na het eten. Niet te lang (+/- 5 min) en niet te vaak (+/- 5 keer per dag)
- ✓ Beloon je kind tijdens of na het potje (hou het simpel): 'Hoera! Pipi of kaka in het potje!'. Negeren is bij een ongelukje de beste reactie. Word niet boos of teleurgesteld.
- ✓ Ledig samen het potje.
- ✓ Gebruik geen luier meer, maar een onderbroek en losse kledij.
- ✓ Geef hints bv. vraag je kind op vaste tijdstippen of het geen plasje moet doen.

