

## 7 TIPS VOOR HET

# Zindelijk maken van je kleintje



Zindelijkheidstraining. Voor de ene ouder een eitje en voor de ander een crime. Van kindjes die maandenlang van het potje af stappen en nog half plassend door de kamer rennen, tot kindjes die (letterlijk) vlekkeloos door deze fase heen fietsen.

Welk pad jouw kindje kiest, weet je niet van tevoren. Wij geven je graag wat tips!

### 1 Begin met zindelijkheidstraining zodra je kind interesse toont.

Zet het potje midden in de kamer om spelenderwijs het potje te ontdekken. Heeft je kindje al interesse in het toilet? Leer hem dan meteen aan om op het toilet met een brilverkleiner te gaan zitten.



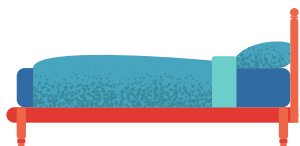
### 3 Ga je nog even naar de wc?

Vraag je kind regelmatig of hij naar de wc moet. Vooral voor een autoritje of op een verjaardag kan dit handig zijn.



### 5 Niet alles in 1 keer

Veel kindjes gaan eerst plassen op het potje of de wc en na een tijdje pas poepen. Hetzelfde geldt voor dag en nacht. Focus je eerst op zindelijkheid overdag en wanneer dit een tijdje goed gaat, kun je het 's nachts proberen. Houd er rekening mee dat dit fout kan gaan. Zorg voor een matrasbeschermer of molton onder het hoeslaken. En een stapeltje extra hoeslakens...



### 7 Samenwerken

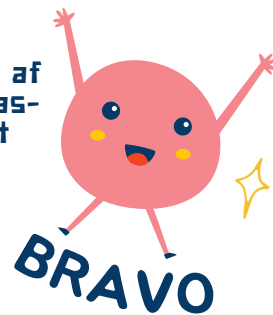
Zindelijk worden is het voelen wanneer je moet plassen of poepen. Het helpt als iedereen daarbij helpt. Dus vertel de oppas, opvang of peuterspeelzaal dat jullie hiermee bezig zijn.



### 2 Iets extra's?

Toont je kindje geen enkele behoefte om zindelijk te worden? Probeer dan om hem te stimuleren door samen boekjes te lezen over zindelijkheid of introduceer een beloningssysteem.

Spreek bijvoorbeeld af dat hij voor elke plas- of poepbeurt op het potje of de wc een sticker krijgt.



### 4 Zelf doen!

Zorg voor makkelijk zittende kleding; dit maakt het makkelijker voor je kind om zelfstandig naar de wc te gaan. En dat geeft zelfvertrouwen!

### 6 Ongelukjes horen erbij!

Dit vraagt van jou als ouder geduld. Je kind zit in een leerproces. Het helpt om successen te vieren. Een natte broek of nat matras is natuurlijk vervelend, zeker midden in de nacht, maar boos worden werkt vaak averechts. Praat samen over wat er mis is gegaan en hoe het de volgende keer beter kan. En neem daarom altijd extra kleding mee wanneer je kindje zonder luier de deur uit gaat.



**TIP!** Heeft je kind veel ongelukjes? Laat het eens meer drinken! Door te weinig te drinken kan de blaas overprikkeld raken en moet je kind veel vaker plassen, met grotere kans op ongelukjes.

