



tupera tupera

**Ik zoek,
ik zoek...
mijn
onderbroek**

**Ijsbeer is zijn onderbroek kwijt!
Heb jij hem gezien?**

Abimo

Zindelijk naar school? JA, NATUURLIJK!

Hallo lieve kindjes, luister goed
Ik ben je nieuwe vriend als je dringend moet
Ik ben een rare stoel, maar ben niet zot
Hallo, ik ben de pot!

Voor een dringende boodschap groot of klein
Moet je bij dit vriendje zijn
Zet je neer en doe je ding
Hallo, ik ben de pot!

Als je eenmaal aan mij went
En jouw potje beter kent
O, wat is dat aangenaam
Met luiers is het hier gedaan

Dus zit je met een hoge nood
Ga dan met je billen bloot
Zet die dan maar op mijn schoot
Want hallo, ik ben de pot!

Dus zit je met een hoge nood
Bak dan snel een worstenbrood
Leg die dan maar in mijn schoot
Want hallo, ik ben de pot

(uit 'Pluk de dag' - Kapitein Winokio)

Naar het toilet



Je kind is zindelijk als het...

- een onderbroek draagt en niet meer luierafhankelijk is
- zelf de drang aangeeft, zelf naar het potje/toilet gaat, zelf het broekje uitdoet en vervolgens plast of stoelgang maakt
- per uitzondering eens een accidentje heeft

= eigen verantwoordelijkheid van onafhankelijk toiletgebruik

Fasen van zindelijk worden

1. De peuter weet dat hij geplast heeft
2. De peuter is zich bewust dat hij plast
3. De peuter weet dat hij gaat plassen
4. De peuter zegt dat hij moet plassen

3 Voorwaarden

- KUNNEN (lichamelijke ontwikkeling)
- BEGRIJPEN (cognitieve ontwikkeling - taalbegrip)
- WILLEN (persoonlijkheid, temperament)

Op welke leeftijd starten?

Onderzoekers geven aan dat je een kind vanaf 18 maanden kunt laten kennismaken met zindelijkheidstraining. Op die leeftijd zijn de meeste kinderen voldoende rijp daarvoor. Begin er dus op tijd aan en wacht niet tot je kind bijna naar school moet.

Te lang wachten brengt extra hindernissen met zich mee!

Oudere kinderen hebben al meer dagen in luiers doorgebracht. Als gevolg daarvan

- hebben ze geleerd om lichamelijke signalen te negeren (plasdrang, nat gevoel, dranggevoel stoelgang...) en zijn ze het gewoon geworden om een bevuilde luier te dragen.
- zijn ze zelfstandiger, onafhankelijker en is de kans groter dat ze je autoriteit gaan testen; ze zitten vaak in de peuterpuberteit en zullen waarschijnlijk meer protesteren als ze nieuwe regels moeten aanleren.

Tips & tricks om een potjestrainer te worden

Bereid jezelf goed voor:

- Ben je zelf klaar, bereid en in staat om je peuter in zindelijkheid te trainen? Dit is zeer belangrijk, want in het begin zul je veel tijd in de zindelijkheidstraining moeten steken en veel geduld moeten opbrengen.
- Zoek dus een rustig moment om te starten: wanneer je enkele dagen thuis bent en er geen feestjes of uitstapjes gepland zijn.

Bereid je peuter voor:

- Prikkel je peuter bijvoorbeeld met een verhaaltje, een plaspop, een liedje, ...
- Peuters leren door na te bootsen. Het is belangrijk dat je kind beseft dat iedereen uit zijn omgeving naar het toilet moet gaan, *vb. laat je kleuter meegaan als je naar het toilet gaat*
- Praat over de zindelijkheidstraining: benader het positief, zet het 'groot worden' in de kijker.
- Zorg voor een aantrekkelijk potje en zet het op een goed zichtbare en vaste plaats, maak er een aangenaam plekje van.
- Ga samen leuke onderbroekjes kopen.
- Laat je peuter zijn/haar luiers zelf weggoien.

Intensieve training:

- Laat je kind in zijn/haar blote billetjes rondlopen. Gaat dit niet, kies dan voor losse, gemakkelijke en comfortabele kledij, die het kind zelf kan uit-/aandoen. 'Zelf doen' is belangrijk voor een peuter.
- Zet je kind op vaste tijdstippen op het potje, *vb. na de maaltijden, voor/na het slapen (zeker wanneer de pamber nog droog is!)*
- Een goede toilethouding (hurkhouding) is belangrijk: vlakke voetjes steunend op de grond, knieën een beetje hoger dan heuphoogte, de beentjes lichtjes gespreid.
- Maak er een aangename activiteit van met eventueel ondersteunend materiaal, *vb. geef het kind een boekje of speeltje in de hand, zet een liedje op, ...* Dit stimuleert ook om even op het potje te blijven zitten.
- Focus op de eliminatiesignalen van je kind: signalen die aangeven dat het kind moet plassen of stoelgang moet maken.
- Vraag regelmatig of je kind pipi/kaka moet doen. Maak je kind zelfbewust van het feit dat hij het zelf moet zeggen als hij naar het toilet moet.
- Laat de peuter voldoende drinken. Zo maakt hij voldoende urine aan. Met een volle blaas zal het kind makkelijker leren voelen en veel plaspogingen hebben, wat meer trainingskansen oplevert.
- Spreek vooraf samen een beloning af. Beloon correct toiletgedrag met een aantrekkelijke beloning en beloon onmiddellijk. Komt er een plasje, maak dan ook samen het potje leeg.
- Wees consequent, hou een vast ritueel vol! Neem het potje overal mee naartoe. Het is absoluut af te raden om de ene dag of in een bepaalde situatie (*vb. in de auto of als je op bezoek bent of in de winkel*) wel een luier aan te doen en de andere keer niet. Dit is te verwarrend voor het kind. Natuurlijk is een ongelukje in de autostoel, zetel, ... bijzonder vervelend, maar dat kun je oplossen door een waterdichte, beschermende onderlegger (met een plastic onderkant) in de stoel te leggen, tapijten even te verwijderen uit de woonkamer.
- Een goede raad: neem altijd reservekledij mee als je op stap gaat. Ongelukjes gebeuren en horen erbij.
- Vergeet vooral niet: relax, houd het plezierig en ontspannen, wees geduldig, blijf positief.

Stoelgang op het potje

- Verschil tussen pipi en kaka duidelijk maken en benoemen
- Stimuleer de peuter om voldoende lang te blijven zitten, zodat ook de stoelgang naar buiten kan komen.
 - Wanneer de peuter de drang heeft om stoelgang te maken, zal hij vaak eerst plassen op het potje. De peuter zal snel rechtstaan, omdat hij het gevoel heeft dat hij klaar is (er komt immers geen urine meer).
 - Bij stoelgang heeft de peuter het gevoel dat hij een deel van zichzelf verliest, waardoor hij de neiging zal hebben om de stoelgang op te houden

Constipatie (= verstopping)

- Moeilijk naar het toilet gaan
- Eerder harde ontlasting
- Hooguit twee keer per week stoelgang kan maken
- Gaat vaak gepaard met buikpijn, vuile veegjes, stoelgangverlies in het onderbroekje
- Typisch maken deze kinderen grote hoeveelheden stoelgang aan

Wat doen bij constipatie?

Belangrijk is om de stoelgang zo zacht mogelijk te houden, zodat het kind opnieuw leert dat ontlasten niet pijnlijk is en de spieren weer leert ontspannen wanneer het stoelgang probeert te maken.

Tips om stoelgang te vergemakkelijken

Zachte stoelgang

- Vezelrijke voeding houdt de stoelgang vast en toch soepel. We vinden ze in plantaardige voedingsmiddelen en worden niet verteerd in de dunne darm. Ze komen onveranderd in de dikke darm terecht.
 - Fermenteerbare vezels
Worden door bacteriën in de darm afgebroken en houden de stoelgang soepel, *vb. in bonen, peulen, aardappelen, (volkoren)pasta, (bruin of volkoren)brood*
 - Niet-fermenteerbare vezels
Blijven onveranderd in de darm en zullen vooral de massa van de stoelgang vergroten doordat ze vocht absorberen, *vb. in tarwe, groenten, appelen, fruit*
 - Ook noten, muesli en lijnzaad
- Voldoende drinken, zodat de vezels in de ontlasting dat vocht kunnen absorberen, waardoor ze gaan zwellen en de stoelgang zacht houden. Dagelijkse minimale vochtinname van 30ml water per kilogram lichaamsgewicht wordt aanbevolen voor kinderen.
- Voldoende en regelmatige lichaamsbeweging: dat stimuleert de bewegingen in de darm, waardoor de ontlasting makkelijker door de darm schuift.

Niet forceren

- Let op ophoudmanoeuvres, zodat je kind de ontlastingsdrang leert voelen
- Zet je peuter 15 tot 30 minuten na de maaltijd op het potje, dan is het moment waarop de darmen actief zijn.
- Vermijd dat de peuter hard gaat persen, een rustige buikdruk is gezond. Je kan je kind hiervoor tegen de handrug laten blazen of een ballon laten opblazen.
- Laat het toiletbezoek niet langer dan 5 minuten duren.

Hou het aangenaam en positief

- Spreek heel normaal over 'kaka' en protjes laten. Doorbreek het taboe.
- Beloon het kind als het naar het toilet is geweest.
- Ook een toiletbezoek zonder resultaat mag beloond worden. Zo voorkom je dat de peuter hard gaat duwen om toch maar een beetje stoelgang te maken en beloond te worden.

In nood

- Kinderen die pertinent weigeren om zich te ontlasten op het potje, trek je beter gedurende enkele dagen of weken weer een luier aan. Laat er een tijdje overgaan, zodat de druk op het kind verdwijnt.

De voordelen van een zindelijk kind

Je kindje is eindelijk zindelijk. Dat heeft vele voordelen, zowel voor het kind als voor de ouders/zorgdragers. Een kleine opsomming, ter bevestiging van het geduld en de inzet van alle betrokken partijen.

- Het kind kan nu eindelijk zonder luier rondlopen, kruipen en spelen. Een veel prettiger gevoel voor het kind.
- Op het potje gaan is veel hygiënischer dan een luier dragen. Potjestraining is de beste manier om huidirritatie te vermijden en te genezen.
- De zindelijkheidstraining wordt universeel gezien als een van de eerste mijlpalen in de ontwikkeling van een kind en een belangrijke stap naar zelfstandigheid.
- Met een goed georganiseerde en getimede zindelijkheidstraining voorkom je dat je kind problemen ervaart als gevolg van een te late of te vroege training. Dat kan gaan om fysieke problemen zoals constipatie, maar dat kan ook psychologische gevolgen hebben, zoals een laag zelfbeeld, weinig zelfvertrouwen tot zelfs stressvolle situaties en relatieproblemen tussen ouder en kind.
- Als ouder en zorgdrager krijg je meer tijd, en wie wil dat niet? De tijd die je spendeert aan luiers kopen, verschonen en opruimen is aanzienlijk.
- Een zindelijk kind is goedkoper, want luiers zijn duur. Je bespaart gemiddeld zo'n 50 tot 100 euro per maand.

Op onze school

Jullie kindje mag binnenkort de grote stap naar de kleuterschool maken. Wij heten jullie oogappel van harte welkom op onze school. Met dit bundeltje hopen we jullie voldoende informatie en tips gegeven te hebben om zelfstandig aan de slag te gaan. Zo kan jullie kleuter zindelijk zijn schoolcarrière starten.

Indien de potjestraining niet helemaal gelukt zou zijn, vragen we om jullie kleuter een halve dag naar school te laten komen. Graag zetten we het belang van een goede communicatie tussen ouder en juf in de kijker. Met een goede samenwerking tussen thuis en de school hopen we jullie kindje zo snel mogelijk volledig droog te krijgen.

Leuke boeken

- Karel en zijn potje – Liesbet Slegers
- Op je potje konijn – Kathleen Amant
- Op de grote WC – Kathleen Amant
- Milan op het potje – Kathleen Amant
- Ik zoek ik zoek mijn onderbroek – Tupera Tupera
- Mag ik eens in je luier kijken – Guido Van Genechten
- Het grote billenboek – Guido Van Genechten
- Een geweldig cadeau – Guido Van Genechten
- Potjesmuziek – Guido Van Genechten
- Hoogdringend – Guido Van Genechten
- Jules op het toilet – Annemie Berebrouckx
- Sem op het potje – Pauline Oud
- Over een kleine mol die wil weten wie er op zijn kop gepoept heeft – Werner Holzwarth

Bronnen

Vermandel, A., *Je kind zindelijk krijgen*. Leuven: uitgeverij Acco, 2020

Juffenervaringskennis 😊

'Waar is mijn onderbroek?'

Usbeer is in paniek.

'Rustig maar', zegt Muis.

'We vinden hem wel. Hoe ziet hij eruit?'

'Dat weet ik niet meer ...'

'Geen probleem! We gaan hem zoeken!'