

Zindelijk worden

Wanneer?

Elk kindje wordt op zijn / haar **eigen tempo** zindelijk. Dit kan je **niet forceren**. Zindelijkheidstraining gaat om het **inspelen op de signalen** van je kind en het **inoefenen van gewoontes**.

Mogelijke signalen

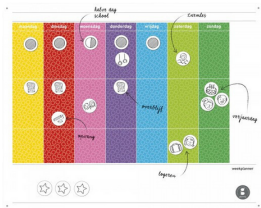
- Je kind **maakt duidelijk** dat het moet plassen of stoelgang maken.
- Regelmatig een **droge luier na het middagdutje**.
- **Ongemak bij een volle luier** (klagen, wiebelen, trekken aan de luier).
- Je kind kan een tijdje op het potje blijven zitten.
- Je kind plast **minder vaak** / de **plasjes zijn groter**.
- Je kind **trekt zich terug in een hoekje** (onder tafel, achter de kast) als hij of zij moet plassen of stoelgang maken.

Vertoont je kind enkele van bovenstaande signalen?
Dan kan je aan de slag gaan!

Wat heb je nodig?

Tijd

Een **lang weekend of vakantie** is een goed moment om te starten. Plan zo weinig mogelijk activiteiten. **Vermijd drukke periodes** of een periode van ingrijpende gebeurtenissen (verhuis, komst van broertje of zusje...)



Ontdek onze
planners



Water

Zorg dat je kindje genoeg drinkt, bij voorkeur (niet bruisend) **water**. Voldoende drinken zorgt voor een goed blaasgevoel. Dit komt de zindelijkheid ten goede, zowel voor urine als voor stoelgang. Wist je dat de blaas blijft groeien tot je kind ongeveer 13 jaar is? Om te kunnen groeien moet de blaas een paar keer per dag gevuld worden. Voorzie dus **genoeg drinkmomenten**.

TIP: Kies een drinkfles die je kind leuk vindt én zelf makkelijk kan open en dicht doen!



Ontdek onze
drinkflessen



Wat heb je nodig?

Stabiele zithouding

Je kind zit best rechtop, in een lichte hurkzit, met de voeten op de grond. Gebruik **een potje of een toiletbrilverkleiner** in combinatie **met een opstapje** voor een ergonomische houding.




Ontdek onze
beproefde selectie



Comfortabele kleding

Laat je kind thuis **zonder luier of broekje** of met **makkelijke kledij** rondlopen die hij of zij **snel aan en uit** kan doen.

Oefenbroekjes zijn ideaal voor kinderen die al op het potje gaan, maar soms nog ongelukjes hebben. Een oefenbroekje is een dikkere onderbroek met extra absorptie om de **eerste druppels op te vangen**. Oefenbroekjes kan je achteraf perfect afdragen als onderbroekje.




Naar onze
oefenbroekjes



Routine

- Laat je kind op **vaste tijdstippen** op het potje gaan: na elke maaltijd, voor het slapen,...
- Neem je kind mee **naar het toilet als je zelf gaat** (imitatiegedrag!)
- Laat je kind **een paar minuten** op het potje zitten.
- Leg een **boekje in thema 'naar het toilet' bij het potje**. Zo gaat je kindje na een tijdje het verband leggen én blijft hij of zij langer zitten.



Ontdek onze
boekjes



Lukt het niet meteen? **Dring niet aan!**

Belonen

Reageer positief als je kindje in het potje plast. Dat motiveert om het gedrag sneller te herhalen. **Beloningsstickers** maken het succes zichtbaar.



Ontdek onze
beloningsstickers



Veel succes!