



PRÉCOLY

ZINDELIJKHEIDSTRAINING

Wat moet je weten?

Op het potje gaan is een grote stap voor je kind. Elk kind wordt zindelijk op zijn eigen tempo. De één rond 2 jaar, de ander pas rond 4 jaar. Geef je kind de tijd om te leren en te oefenen. Ongelukjes horen erbij, dus blijf geduldig. Hoe vaker je oefent, hoe sneller het zal gaan.

Wanneer is je kind zindelijk? Als hij/zij...

- begrijpt dat pipi en kaka in het potje horen.
- mee wil werken.
- een tijdje droog kan blijven en voelt wanneer hij/zij moet en het kan ophouden tot op het potje of toilet.
- interesse heeft in het potje/toilet.
- simpele instructies op kan volgen.
- "grote mensen" wil nadoen.

Tips voor een positieve aanpak!

- Hou het leuk, speels en ontspannen.
- Verwacht geen grote stappen in één keer. Misschien wil je kind eerst het potje leren kennen of ermee spelen. Het is ook heel normaal wanneer kindjes een week droog zijn en nadien even een terugval doen.
- Straf niet als het misgaat, dat werkt averechts. Af en toe een accidentje mag.
- Vertrouw op je kind én op jezelf.
- Spreek dezelfde aanpak af met iedereen die voor je kind zorgt.
- Vraag af en toe of je kind moet plassen, ga regelmatig naar het potje, zodat het dat gevoel leert herkennen.
- In plaats van te vragen "Wil je op het potje?", geef liever een instructie zoals: "Kom, het is tijd om op het potje te gaan."
- Moedig elk stapje vooruit aan, wees super enthousiast.

ZINDELJKHEIDSTRAINING

De 4 stappen van zindelijkheid:

Stap 1: Vroeg beginnen

- Merk je dat je kind pipi of kaka doet? Benoem wat er gebeurt. Zo legt je kind het verband.

Stap 2: Wennen aan het potje

- Dit kan vanaf ongeveer 18 maanden of wanneer je kind interesse toont.
- Haal een potje in huis en laat het ermee spelen.
- Praat erover en laat je kind zien hoe het toilet werkt.
- Gebruik vergelijkingen: "Blokken horen in de doos, net zoals pipi en kaka in het potje."
- Zet eens een knuffelbeer op het potje als voorbeeld.
- Nodig je kind regelmatig uit om te gaan, bijvoorbeeld voor het bad.
- Lees samen boekjes over zindelijk worden.

Stap 3: Met regelmaat oefenen

- Vanaf ongeveer 2 jaar, of als je kind signalen geeft.
- Start ook in de opvang als jullie thuis oefenen.
- Gebruik vaste momenten: na het opstaan, na eten, voor het slapen.
- 2 tot 5 minuten op het potje is genoeg.
- Zorg voor een ontspannen zithouding (benen gespreid, onderbroek op de enkels).
- Stop even en probeer later opnieuw als je kind bang is of zich verzet.

Stap 4: De luier uit

- Als je kind minstens 2 uur droog blijft of jij denkt dat het er klaar voor is.
- Overleg met de opvang.
- In Précoly mag de luier uit wanneer hij/zij thuis 1 volledige dag droog is geweest (zonder luier/accidentje). Om praktische redenen kunnen wij hier niet vroeger mee starten. Wel zetten wij van bij de start kindjes regelmatig op het potje!
- Laat je kind een onderbroekje dragen (eventueel onder de luier). Nat voelen kan motiveren om het op te houden.
- Laat je kind voldoende drinken en hou vaste momenten aan.
- Bij een ongelukje of uitstap: gewoon zonder luier verder.

ZINDELJKHEIDSTRAINING

Wat met stoelgang?

Veel peuters vinden stoelgang op het potje spannend.

- Verwacht niet dat het meteen lukt.
- Zet het potje op een rustige plek of naast het toilet.
- Geef het tijd, vaak gaat het na een paar weken vanzelf. Forceren helpt niet.
- Eventueel opbouwen:
 - a. Op potje met luier aan.
 - b. Met luier los aan.
 - c. Luier open in het potje.
 - d. Zonder luier.

Soms zijn kindjes volledig zindelijk, behalve met de stoelgang niet. Na ieder accidentje of stoelgang in de luier kan je je kindje nog even op het potje zetten (ook al komt er niets meer).

Vergeet niet:

'Gras groeit niet sneller door eraan te trekken.'



Précoly's tips & tricks!

- *ROUTINE: zoek thuis samen een vaste zichtbare en leuke plaats voor het potje. Laat je peuter steeds op dezelfde momenten proberen bv. Voor een maaltijd, voor en na slapen,.....*
- *PRAAT: praat veel met je kind over het potje, over pipi&kaka, ongelukjes, kleren, onderbroekjes en pampertjes*
- *BELOON: Verbaal, een dikke duim, samen een boek lezen, samen spelen,.... Op het potje zitten moet iets leuks worden!*
- *TIJD: laat je peuter heel vaak 5 min op het potje zitten, nooit langer dan 10 mintuten.*
- *DRINKEN: laat je peuter veel water drinken, zo maken ze veel pipi aan en het is gezond.*
- *RUSTIG: blijf altijd kalm, wordt niet boos of gefrustreerd. Zindelijk worden is een proces, ze komen er wel!!*
- *Gebruik in het plaats van een gewone luier een optrekluiertje.*
- *Als je peutertje frequent en heel regelmatig pipi of zelfs stoelgang doet op het potje is het tijd om te starten met zindelijkheidstraining zonder luier.*

Tips in de opvang?

We starten met een voormiddag. Gaat dit goed? Dan breiden we dit uit naar een hele dag.

- *Doe je peutertje gemakkelijke kledij aan die ze zelf naar boven en naar beneden kunnen trekken, zo stimuleren we hun zelfredzaamheid. (dus geen kousenbroeken, skinny broekjes, sallopettes,)*
- *Draag een onderhemdje en onderbroekje, GEEN body.*
- *Zorg altijd voor voldoende reservekledij. Leg er standaard ook in de auto!*