

Tips voor zindelijkheidstraining

- Start indien je kind er klaar voor is (lichamelijk, indien hij/zij het zelf aangeeft, indien hij/zij de link kan leggen tussen het potje en plassen).
- Forceer je kind niet! Elk kind heeft zijn eigen tempo.
- Bereid je kind voor door erover te vertellen, samen boekjes te lezen,...
- Neem je kind mee naar het toilet wanneer je zelf gaat zodat dit iets normaal wordt.
- Beloon je kind wanneer het in het toilet of potje plast ("Hoera", in de handen klappen, beloningssysteem met stickers,...).
- In de meeste gevallen is het toilet in de eerste fase niet aangepast aan de behoeften van je kindje. Het is te hoog en de opening van het toilet lijkt verschrikkelijk groot. Kies in het begin een goed potje. Dit biedt de rug en de voetjes van je kind voldoende steun om tot een stabiele zithouding te komen.
- Later kan je kind wel op het toilet. Je kan helpen door een kinderbril op het grote toilet te plaatsen, in combinatie met een opstapje.
- Thuis kan je je kindje alleen in een slipje laten rondlopen. Een slipje zorgt ervoor dat je kind gemakkelijker zelfstandig zijn slipje aan- en uit kan trekken bij het toiletbezoek. Ook voelt je kindje zo beter aan wanneer hij/zij moet plassen.
- Je kind zal 's nachts meestal vanzelf droog blijven als het al verschillende maanden overdag droog is en het blaasvolume groot genoeg is om de urine van 's nachts te bevatten. Dit gebeurt meestal tussen de leeftijd van 2 en 5 jaar. Blijft je kindje de helft van de nachten droog, dan kan je starten met nachtelijke droogtraining. Is je kind gedurende enkele maanden elke nacht droog, dan zal het spontaan opstaan als het eens een nacht te veel urine aanmaakt. Haal je kindje niet uit bed om te plassen. Je kan de nachtluiers weglaten wanneer je kind 5 dagen op 7 's morgens een droge luiers heeft.

