

inhoud

Voorwoord	8
Inleiding	10
Deel 1. Achtergrondinformatie over zindelijkheid	15
Wat is zindelijkheid?	15
Gedachtes rondom zindelijk maken	17
Waarom vroeg beginnen met zindelijk maken?	18
Wanneer beginnen met zindelijk maken?	19
Welke leeftijd is het meest geschikt om een kindje zindelijk te maken?	21
Deel 2. Het vijfstappenplan	23
Het vijfstappenplan	23
Stap 1. Je kind op het potje laten zitten	24
Stap 2. Het eerste succes	37
Stap 3. Het potje wordt dagelijkse routine	42
Stap 4. Je kind geeft zelf aan dat hij op het potje wil	49
Stap 5. Je kind slaapt overdag en 's nachts zonder luier	53
Samenvatting van het vijfstappenplan	61

Deel 3. Vragen en antwoorden	65
Ongelukjes	65
Kind ouder dan 2 jaar	67
Een terugval	69
Hoe lang duurt het voordat mijn kind zindelijk is?	72
Hoeveel tijd besteed ik aan het zindelijk maken van mijn kind?	74
Zindelijk maken combineren met een baan	76
Zindelijkheid delen met het kinderdagverblijf of met de oppas	77
Mijn kind wil niet	82
Mijn kind wil alleen hulp van mij	83
Binnenkort verhuizen	84
Zomer	86
Toch maar weer een luier om	87
De nachten zijn nog wel moeilijk	88
Geen regelmaat	91
Vakantie	92
Slotwoord	94
Appendix: Gepubliceerde artikelen	95

DEEL 1

ACHTERGROND- INFORMATIE OVER ZINDELIJKEID

WAT IS ZINDELIJKEID?

‘Zindelijk’ is volgens de Van Dale ‘rein’, ‘netjes’ en ‘zichzelf, zijn omgeving en de voorwerpen die men gebruikt schoon houdend’. Wanneer we deze definitie toepassen op een kind dan betekent dit, dat een kind zichzelf en alles om hem heen en wat hij gebruikt, schoonhoudt.

Maar een kind van een jaar kan zichzelf nog niet schoon houden en moet daarom op allerlei manieren geholpen worden om ‘zindelijk’ te zijn. Dit doen we als ouders door het kind te wassen, een slabbetje om te doen bij het eten en zijn kleding te wassen. Ook kunnen wij hem helpen om schoon te blijven door hem niet zijn behoefte in een luier te laten doen, maar netjes in een potje. Je zult zien dat het op het potje zetten van je kind een deel van zijn dagelijkse verzorging wordt, net zoals alle andere soorten van verzorging die komen kijken bij een klein kindje.



Zindelijk maken is een onderdeel van het verzorgen van kinderen.

GEDACHTES RONDOM ZINDELIIJK MAKEN

Er bestaan uiteenlopende opvattingen over het zindelijk maken van kinderen. Aan de ene kant zijn er mensen die vinden dat je een kind niet zindelijk kan maken tot hij zelf signalen geeft eraan toe te zijn. Deze signalen zijn onder andere: het zelf kunnen uitspreken van woorden als poep en plas en vanuit zichzelf interesse hebben in het potje of de wc. Kinderen zijn dan meestal rond de 2 jaar oud wanneer men kan beginnen met de zindelijkheidsstraining. Tussen de 2 en 5 jaar worden kinderen uiteindelijk vanzelf zindelijk. Het is prima als een kind van 3 jaar nog niet naar de wc gaat en bedplassen wordt normaal gevonden tot in de eerste paar jaar van de basisschool.

Waar dit gedachtengoed toe leidt, is in elke supermarkt te zien: luiers voor kinderen tot 30 kilogram zijn overal te koop. Al mag je je afvragen wat oorzaak en wat gevolg is.

Aan de andere kant is er de 'Baby Zindelijkheids Communicatie' waarbij baby's vanaf de geboorte geen luier dragen. In veel landen in Azië en Afrika doet men de kinderen geen luier om. Door goed op de signalen van de baby te letten (communiceren) weet men wanneer een kind moet poepen of plassen. Men brengt dan de baby naar een geschikte plek en laat hem daar zijn behoefte doen. Wanneer een kind 2 jaar is, is hij dag en nacht zindelijk, maar vaak al rond het eerste jaar.

Dit boek gaat ervan uit dat wat in andere landen of vroeger mogelijk was, nu ook nog kan. De methodes die vroeger gemakkelijk pasten in het dagelijks leven, zijn echter niet altijd meer zo gemakkelijk toepasbaar. In dit boek laat ik zien dat met een beetje goede wil en handigheid het resultaat dat vroeger zo gewoon was, nog altijd behaald kan worden.

WAAROM VROEG BEGINNEN MET ZINDELIIJK MAKEN?

Je doet er vooral je kind een plezier mee! Ook al zijn de luiers van tegenwoordig veel beter dan vroeger, wanneer je kind geen luier meer draagt is dat natuurlijk het allerprettigst. Daarnaast zijn luiers duur en belastend voor het milieu.

wanneer Beginnen met zindelijk maken?

Ik heb gewacht met het zindelijk maken van mijn kinderen totdat ze een aantal dingen onder de knie hadden. Ieder kind is verschillend, maar het zijn dingen die kinderen meestal rond de eerste verjaardag al kunnen of beginnen te doen:

- Zitten en lopen.
- Het begrijpen van eenvoudige, veel gebruikte, woorden.
- Spelen met voorwerpen of luisteren naar verhaaltjes.

Kunnen zitten en lopen

Een kind dat niet kan zitten, valt van het potje. Dat maakt het lastig om een kind op het potje zindelijk te maken.

Het begrijpen van woorden

Rond de leeftijd van ongeveer 12 maanden gaan kinderen de woorden begrijpen die je vaak tegen ze zegt. Niet alleen kunnen ze een voorwerp dat je noemt aanwijzen, ook weten ze waar het voorwerp voor is en wanneer het wordt gebruikt. Zo zijn jas en schoenen om naar buiten te gaan (ook als je het niet van plan bent), tandenborstel en tandpasta om de tanden te poetsen. Het potje is om op te gaan zitten en iets erin te doen.

WELKE LEEFTIJD IS HET MEEST GESCHIKT OM EEN KINDJE ZINDELIJK TE MAKEN?

Zindelijk maken duurt niet zo lang, zullen we later zien. Het is echter wel heel handig een kind zindelijk te hebben voor hij 2 jaar oud is. Waarom? Een kind van een jaar zegt nog niet (zo vaak) 'nee' als een kind van 2 jaar. Kinderen van 2 jaar en ouder hebben vaak al echt een eigen willetje! Heel erg leuk en het siert het tweede levensjaar (tot zekere hoogte), maar vanaf 2 jaar is de kans aanwezig dat het een strijd wordt tussen ouder en kind om al dan niet op het potje te gaan. Door je kind voor het tweede jaar zindelijk te maken, ben je de strijd voor en zijn er alleen maar winnaars!

Ook zal een kindje van nog geen 2 jaar oud het gebruik van een potje eerder als normaal zien dan een wat ouder kindje. Er zijn zo veel nieuwe dingen te leren, zo veel nieuwe speeltjes, dat potje past daar makkelijk bij.

STAP 3

HET POTJE WORDT DAGELIJKSE ROUTINE

Je kindje kan nu al heel veel: zitten op het potje én er iets in doen. Langzaam voer je de frequentie op. Eerst alleen na één maaltijd, bijvoorbeeld het avondeten. Een paar dagen later kun je je kindje ook na het ontbijt neerzetten op het potje en zo gebruik je het potje steeds vaker. Elke keer dat je je kindje op het potje zet, blijf je er bij zitten en lees je een boekje voor of speel je wat anders. Zo komt er een tijd dat je je kindje na alle maaltijden, na de tussendoortjes en na het slaapje neerzet op het potje. Geleidelijk aan is het neerzetten van je kindje op het potje dagelijkse routine geworden. Als je kind op het potje zijn behoefte doet waarom zou je dan nog een luier omdoen? Inderdaad, we hebben geen luier meer nodig. We gaan de luier af doen. Je kindje zit regelmatig op het potje en daardoor wordt de luier overbodig.

Een groot voordeel van geen luier meer om hebben, is dat je kind het goed merkt als hij gaat plassen en/of poepen. Net zoals dat jij het niet lekker vindt met viezigheid in je broek te lopen, zo vinden onze kleintjes dat ook niet. Door geen luier meer te dragen, merken ze direct wanneer ze iets (moeten) doen. De eerste dagen dat je kindje zonder luier loopt, kan het gebeuren dat hij plast in zijn kleding. Hij zal deze natte kleding niet fijn vinden, maar juist dit onprettige gevoel motiveert nog eens extra om op het potje de behoefte te doen. Je kind zal willen vermijden met een vieze broek rond te lopen. Er wordt wel eens gezegd dat de kinderen van vandaag de dag later zindelijk worden dan hun leeftijdgenootjes 50 jaar of nog langer geleden, omdat de luiers nu zo goed zijn. De kinderen van deze tijd zouden het

niet meer merken wanneer ze wat doen in de luier. Maar als we onze kinderen geen luier meer om doen, nog altijd in het kader van zindelijk worden, gaat dit niet meer op. De kinderen merken zo wel degelijk dat ze iets doen.

Maar wat nu als ze plassen en je hebt geen luier omgedaan? Wanneer je kind in zijn broek plast of poept en niet op het potje noemen we dit een ongelukje. Je kind heeft het immers niet expres gedaan. Bij een ongelukje geldt de volgende regel: Zet je kind na een ongelukje altijd op het potje.



Zet je kind na een ongelukje altijd op het potje.

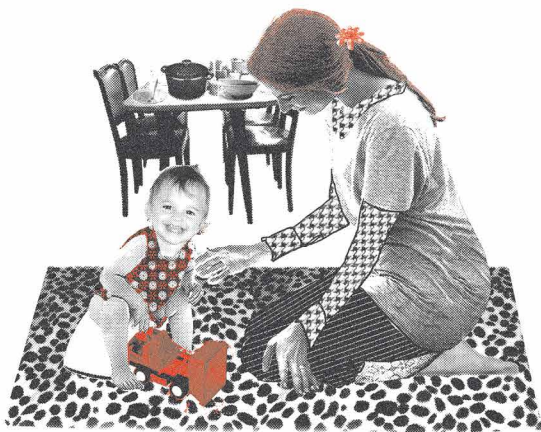
ZINDELJK MAKEN IS KINDERSPEL

Dit boek helpt ouders en verzorgers om kinderen te begeleiden bij het zindelijk worden. Stap voor stap en zonder stress kunnen kinderen in vrij korte tijd zindelijk zijn, niet alleen overdag maar ook 's nachts.

Bovendien kunnen ze dat op een veel jongere leeftijd dan tegenwoordig gebruikelijk is. Zodra een kind goed kan zitten en lopen, dus met één tot anderhalf jaar, kunnen ze ook al leren zindelijk te worden.

Dat is niet alleen fijn voor de ouders, maar ook de kinderen zelf bevalt het uitstekend om geen luier meer te hoeven dragen.

Kinderen hebben veel plezier in de dagelijkse potjessessies. Het zindelijk maken is geen vervelende opgave, maar een leuke bezigheid in de dagelijkse routine.



www.forteuitlevers.nl