



Hart voor Brabant

Webinar Zindelijkheid



Inhoud

Een luier maakt luier

- Voorstellen
- Ieder kind is uniek
- Wanneer is een kind er aan toe om zindelijk te worden?
- Filmpje
- Wat kun je overdag doen om te helpen?
- Wat kun je 's nachts doen om te helpen?
- Wist je dat...
- Tips
- Wat als het niet lukt?
- Afsluiting

Voorstellen!



Vraag: Hoe zie je aan je kind dat hij of zij klaar is om te gaan starten met zindelijkheidstraining?

Ieder kind is uniek.

Goed werk kost tijd

- Ieder kind is uniek
- Probeer je kind te volgen
- Het kind zal zelf aangeven wanneer hij/zij hier aan toe is.

Wanneer is een kind eraan toe om zindelijk te worden?



- Zeggen dat ze hebben gepoept of geplast in hun onderbroek of luier. Of zeggen dat ze naar de wc willen
- De sluitspier kunnen aanspannen en ontspannen (bewust plas en poep ophouden of juist bewust laten lopen)
- Interesse tonen voor de wc
- Als kinderen grapjes maken over plas of poep of dit interessant vinden
- Zelf hun broek en onderbroek uit en aan kunnen doen

Dwing je kind niet!

Filmpje



Vraag: wat kan jij als ouder doen om zindelijk worden leuk te maken voor je kind?

Wat kun je overdag doen om te helpen?

- Kies een geschikt moment en zorg dat je alle materialen in huis hebt
Stem je aanpak af met kinderopvang of opa's en oma's
- Ontdek het patroon van je kind en gebruik vervolgens vaste poep en plasmomenten op de dag
- Vertel je kindje over het potje of over het naar de wc gaan



Laat je kindje vanaf 2 jaar met het potje spelen en er op zitten

- Moedig je kindje aan! Ook een compliment als er niets komt
- Laat je kind zien hoe jij naar de wc gaat
- Geef je kind voldoende te drinken, fruit en voeding met vezels
- Maak eventueel gebruik van een beloningssysteem.
- Vraag je kind of hij of zij naar de WC moet



Laat je kind in zijn of
haar blote billen lopen



Wat kun je 's nachts doen om te helpen?

- Genoeg laten drinken overdag
- Voor het slapen gaan je kind naar de wc sturen
- Positief houden
- Eventueel laten helpen met bed verschonen bij ongelukje, maar alleen als je dit positief houdt
- Niet boos worden, hoort erbij. Kind moet vooral signalen van lichaam leren herkennen
- Je kind belonen voor een droge nacht
- Een plaswekker kan helpend zijn vanaf 6 jaar

Wist je dat:

- Er steeds meer scholen zijn die kinderen weigeren wanneer ze nog niet zindelijk zijn?
- Meisjes gemiddeld genomen rond de 2,5 jaar zindelijk zijn en jongens een paar maanden later?
- In de jaren '80 1 op de 11 kleuters nog niet zindelijk is bij de start op school en tegenwoordig is dat 1 op de 5 of 6?
- Peuters vaak eerst overdag zindelijk zijn?
- Baby's en peuters in Azië en Afrika geen luiers dragen? Hun zindelijkheidstraining is gebaseerd op het principe Baby-Zindelijkheids-Communicatie en zij zijn na 1 jaar zindelijk
- Deze methode in Nederland door sommige ouders ook gebruikt wordt? Toch is er ook veel kritiek op deze methode
- Zindelijk worden een heel proces is bepaald door de peuter zelf? Als ouders ben je de begeleider van dit proces
- Wist je dat de meeste kinderen tijdens of na het eten hun behoefte doen?

Vraag: hoe komt het dat kinderen tegenwoordig later zindelijk zijn?

- De luiers van tegenwoordig zijn erg goed
- De maatschappij is drukker geworden wat tot gevolg heeft dat veel moeders moeten werken
- Mogelijk hebben ouders niet in de gaten dat zindelijk worden een actief proces is en dat het vanzelf zou gaan

Tips



- Blijf rustig bij een ongelukje
- Kind een onderbroek/oefenbroekje laten kiezen
- Lukt het nog niet? Wacht dan een paar weken en probeer het weer opnieuw.
- Leer jongens om zittend te plassen en meisjes om hun billen van voor naar achter af te vegen

Wat als het niet lukt?

- Op het tempo van het kind en blijf positief
- Angst wegnemen
- of
- Neem contact op met een deskundige zoals de GGD
 - Consultatiebureau
 - Opvoedspreekuur in Tilburg
 - Chatfunctie met verpleegkundigen
- Aandacht functionaris zindelijkheid binnen GGD Hart voor Brabant



“Een glas is een plas”





Afsluiting

Bedankt voor je aanwezigheid

- Cursussen voor ouders

Zijn er nog vragen? Mail mij gerust!

Anke van den Brand – van Dal

a.brand@ggdhvb.nl