

10 GOUDEN REGELS

Voor ouders

1. Eten & drinken op het menu

Gezond eten en drinken helpt om gemakkelijk te plassen en poepen. Voldoende vezels houdt de ontlasting soepel, voldoende vocht helpt om een goede plas te maken. Te weinig drinken zorgt voor geconcentreerde plas en een kleine blaas. De blaas raakt geprikkeld en je kind moet veel vaker plassen, met een grotere kans op ongelukjes.

2. Tijd voor oefening

Ga je oefenen met je kind om zindelijk te worden? Kies momenten met een goede kans op succes. Vlak na het eten gaan darmen en nieren meteen hard aan het werk. De meeste kans op succes voor plassen en poepen op de wc is ±15 minuten na het eten en drinken. Onthoud: hoe jonger je kind, hoe sneller het voelt dat er aandrang voor poep of plas is.

3. Ontspannen maar

Om gemakkelijk te plassen en poepen moeten alle spieren zich goed kunnen ontspannen. Zeker de plas- en poepspieren! Dit zijn je bekkenbodemspieren. Zit je kind met bungelende beentjes op de wc, dan spannen deze spieren zich juist aan en is het lastig om goed leeg te plassen en poepen.

4. Leren = vallen & opstaan

Relax, zindelijk worden is iets dat je leert, net zoals aankleden en fietsen. Leren gaat met vallen en opstaan. Bied vooral troost bij het 'vallen' en wees een supporter bij het 'opstaan'. Voel je frustratie, weet dat dit begrijpelijk is en zorg ook voor jezelf. Wanneer kalm blijven jou lukt, straalt dat af op je kind. Het motto bij zindelijkheidstraining is: nieuwe ronde, nieuwe kansen.

5. Juichend langs de lijn

Moedig je kind aan bij het oefenen. Van het dragen van een luier naar plassen en poepen op de wc is een hele grote stap. Maak er meerdere 'babysteps' van. Door samen alle kleine stapjes te vieren en je kind te blijven aanmoedigen, maak je de stap naar grote successen vieren gemakkelijker.

6. Hocus Pocus Focus

Leg de focus op de juiste plaats. Wat je wilt is dat je kind leert luisteren naar de signalen van zijn lichaam. Richt de aandacht dus op deze signalen tijdens de zindelijkheidstraining. Lukt het je kind steeds beter om de seintjes van zijn lichaam te herkennen, dan is er steeds vaker resultaat op het potje of de wc!

7. Houd de boel in beweging!

Elke dag minstens een uur bewegen, houdt je darmen actief en dat zorgt voor zachtere poep die er soepel uit kan komen. Een extraatje bij bewegen is: het helpt je om te ontspannen, maar ook om plezier te hebben met elkaar. Win, win, win dus! Samen lol maken, ontspannen naar de wc en soepel poepen.

8. Begin op het juiste moment

Sluit aan bij de ontwikkeling van je kind. We weten wat belangrijke voorwaarden zijn in het proces van zindelijk worden. Het eerste dat kinderen merken is dat ze geplast en gepoept hebben. Stap twee is dat kinderen het merken als ze bezig zijn met plassen en poepen. Daarna volgt stap drie: voelen dat plassen en poepen begint. Ontdekken dat ze het kunnen ophouden volgt dan.

9. Aandrang heeft voorrang!

Hoe jonger je kind, hoe vlotter het seintje voor plassen en poepen zich aandient wanneer er eten of drinken in de maag komt. Soms al tijdens het eten en drinken: "na een glas, een plas". Het is dus normaal dat een jong kind onder de maaltijd voelt dat het moet plassen of poepen. Het is belangrijk je kind dan ook te laten gaan. Zo help je om te leren dat je kind voorrang geeft aan aandrang! Tijdens het eten, maar ook tijdens leuke speelmomenten.

10. Alarm! Stront aan de knikker

Wanneer je ziet dat zindelijk worden bij je kind niet zomaar gaat, heb je wellicht extra ondersteuning nodig. Heb je veel vragen of denk je dat er extra hulp nodig is, trek dan aan de bel. Zie hiervoor het stroomschema via de website www.zomaarzindelijk.nl



Benieuwd naar onze tips?
Scan de QR-code of ga naar
www.zomaarzindelijk.nl/tips-tricks

ZOMAAR
ZINDELIIJK