

De zindelijkheidstraining van je kleuter is een gedeelde zorg van ouders en school.

Bij de inschrijving werd er geïnformeerd naar de zindelijkheid van je kleuter.

- In de eerste plaats is zindelijkheidstraining de verantwoordelijkheid van de ouders.
- De training begint reeds voor het kind naar school komt en vraagt veel tijd en geduld.
- In vergelijking met het kinderdagverblijf, onthaalmoeder heeft de juf minder tijd om verzorgend bezig te zijn.
- De juf kan wel inspelen op de training die thuis reeds gestart is of voltooid.
- Indien je kleuters nog niet volledig zindelijk is, zal de juf de zindelijkheidstraining verderzetten.
- Wij rekenen hiervoor op je medewerking.
- Op school wordt de luier uitgelaten, zo ondervinden we of uw kleuter zindelijk is.
- Na twee weken lukt het meestal om zindelijk te worden of om het zindelijkheidsproces te stimuleren.

Indien het wat meer tijd vergt, zal de juf contact met u opnemen om samen te zoeken naar een gepaste oplossing.

### Wanneer kan je beginnen met een zindelijkheidstraining?

Het moment waarop je kan beginnen is afhankelijk van de ontwikkeling van je kind. Een baby kan zijn urine niet ophouden, zelfs niet als hij dit zou willen. Zodra zijn blaas vol is, begint hij te plassen. Rond de leeftijd van 2 jaar kunnen sommige kleuters dit wel. Op het moment dat de blaas vol is, geven de hersenen dan als het ware de opdracht om deze niet te ledigen maar de urine vast te houden tot het potje bereikt is.

### Hoe kan je als ouder zien of je kind er klaar voor is?

Er zijn een aantal voorwaarden waar je kind aan moet voldoen :

1. Begrijpen
2. Kunnen
3. Willen

Je kleuter moet een aantal dingen **begrijpen**

- Hij moet neus, ogen, oren, haar en mond kunnen aanduiden
- Hij moet op verzoek gaan zitten, opstaan, of iets brengen
- Hij moet 2 dingen met elkaar in verband kunnen brengen *vb schoen en voet*
- Hij moet 2 dingen in mekaar steken *vb blokjes*

Je kleuter moet **kunnen**

- Hij moet de reflex beheersen om zijn blaas niet onmiddellijk te ledigen

*Een eenvoudig hulpmiddel om na te gaan of je kleuter deze reflex heeft is het controleren van de pamber. Als je kind 2 opeenvolgende uren zijn pamber droog houdt en dit een aantal maal per dag, is dit een duidelijk signaal dat hij zijn urine kan ophouden.*

Je kleuter moet **willen**

- Positieve stimulering of beloning zorgt ervoor dat je kind het gewenste gedrag herhaalt.

*Reageer dus positief wanneer je kind een plasje of kaka doet op het potje.*

*Beloon je kind door het geven van extra aandacht.*



## Fabeltjes ivm broekplassen

- *Mijn kind drinkt te veel !*

Onderzoek wees uit dat kinderen die problemen hebben om zindelijk te worden beter veel drinken.

Geef ze echter niet te veel koffie, thee, ice-tea of cola want dit maakt de blaas zenuwachtig.

- *Kinderen mogen niet meer drinken na 17 – 18 u.*

Ook deze oplossing haalt vaak niet veel uit. Onze hormoonspiegel zorgt er immers voor dat het kind net 's avonds zijn vocht gaat verliezen.

- *Mijn kind slaapt te diep !*

Kinderen leren op te staan door zindelijk te worden en worden niet zindelijk door op te staan.

Dus ... kinderen 's nachts uit bed halen om te gaan plassen heeft dan ook weinig zin.

## Tot slot

We hebben geprobeerd om een aantal veel voorkomende vragen aan te stippen in deze folder.

Misschien zijn niet al jouw vragen beantwoord.

Indien je nog een aantal dingen wilt bevragen, kan je steeds contact opnemen met de juf, met de zorgjuf, met directie.

Ook bij Kind en Gezin of opvoedingswinkel kan je verder vragen stellen.

In ieder geval veel succes !!

Het kleuterteam



# ZINDELIJK...