

Zindelijkheid



Zindelijkheid, wanneer begin je, hoe pak je het aan en hoe lang duurt het?

Veel ouders kampen met vragen rond zindelijkheidstraining. Leer meer over drinken, plassen, eten en poepen in de peutertijd! Doe de checklist om te kijken of jouw kind al klaar is voor zindelijkheidstraining en laat je op weg helpen met tips en adviezen.

Wist je dat...



Uit onderzoek blijkt dat 18-24 maanden de beste tijd is om te starten met zindelijkheidstraining?



De gemiddelde duur van het zindelijkheidsproces 3-6 maanden is?



Kinderen tussen de 1-3 jaar 15 gram vezels per dag binnen moeten krijgen?



Kinderen vanaf 10 kg 1 liter per dag moeten drinken en vanaf 20 kg al 1,5 liter?



Maak het leuk, houd het luchtig, en neem de tijd



oefentherapie
EVENWICHT

Voor je begint



Mijn kind...

- Kan aandrang voelen
- Heeft geen angst voor het toilet
- Heeft geen pijn bij plassen of poepen

Als deze voorwaarden niet aanwezig zijn, is het niet verstandig om te starten. Neem bij pijn contact op met de huisarts

Tips en adviezen

- Leg er geen druk op
- Creeër interesse voor plas en poep met boekjes en maak het leuk!
- Praat! Over eten en drinken in relatie tot plas en poep. Vertel wanneer je zelf voelt dat je moet plassen of poepen.
- Ongelukjes gaan gebeuren, je kind is immers aan het oefenen. Reageer neutraal op ongelukjes.
- Niet alle plasmomenten hoeven een oefenmoment te zijn. Oefen op vaste momenten, bijv. na drinken of eten.
- Luiers zijn erg goed waardoor het moeilijker voelen is, probeer eens een halve dag zonder luier, of met een onderbroek onder de luier.
- Neem de tijd, zindelijkheid komt niet binnen een week.
- Gefrustreerd? Neem even een periode pauze.

Checklist



Mijn kind...

- Is ouder dan 18 maanden
- Vind een vieze luier vervelend
- Heeft interesse in plas en poep
- Wil graag dingen zelf doen
- Stopt spel bij plassen of poepen
- Voelt wanneer hij/zij moet plassen
- Verstopt zich als hij/zij gaat plassen of poepen

Herken jij je kind hierin? Dan is je kind waarschijnlijk klaar om te starten met oefenen!



Even sparren?

Ik hoop dat deze tips je al wat inzicht geven, maar ik kan me voorstellen dat je nog specifieke vragen hebt over jouw kindje of jullie situatie.

Vind je het fijn om even vrijblijvend te bellen?

Bel me dan op 06-28310659 of stuur me een mailtje, ik denk graag even met je mee!