# Ik wil mijn potje!

Zindelijk worden is niet zo ingewikkeld, maar wacht tot ze er klaar voor zijn.

Zindelijk worden is een tamelijk rechttoe rechtaan proces in veel stappen, die je kind soms in een paar dagen en soms in een paar maanden onder de knie zal krijgen. Als je wacht totdat hij er klaar voor is, zal het voor jullie allebei waarschijnlijk moeiteloos verlopen. Het is zijn project, niet dat van jou.

Zindelijk worden omvat, van het begin tot het eind, de volgende stappen: je vertelt je kind wat je van hem verwacht, je kind vertelt je dat hij moet plassen of poepen, uitkleden, op de wc of het potje gaan zitten, billen afvegen, aankleden, potje legen, doortrekken en handen wassen. Elk van deze stappen kost tijd. Denk er dus om de successen van je kind te benadrukken en prijs hem na het doorlopen van iedere stap. Of je kind klaar is voor de volgende stap, wordt bepaald door de timing en de beheersing van de voorafgaande stappen. Het uiteindelijke doel is belangrijk, maar kleinere mijlpalen zijn op hun eigen manier ook bijzonder. Vergeet niet dat de eerste successen afhankelijk zijn van de mate waarin je kind het gebruik van de wc of het potje begrijpt, niet van het onder de knie krijgen van het proces. Maak met de volgende stappen duidelijk wat je van hem verwacht.

1. Koop een potje. Veel kinderen voelen zich veiliger op een potje dan op de wc, omdat hun voeten als ze op een potje zitten stevig op de grond staan, en ze niet bang hoeven te zijn dat ze eraf of erin vallen. Als je kind bang is voor het potje, zet hem dan niet onder druk om het te gebruiken. Stel het zindelijk worden nog een maand of twee uit en geef je kind de tijd om aan het idee van het potje te wennen en zich erbij op zijn gemak te voelen.

2. Geef je kind de gelegenheid om aan het potje te wennen. Laat je kind het potje bekijken en aanraken en aan het potje wennen, voordat je probeert het te gebruiken. Vertel je kind verder dat het potje zijn eigen stoel is.

3. Zet het potje op een plaats die voor je kind gemakkelijk is. Het potje hoeft niet in de wc te staan. Bewaar het in zijn speelhoek, in de tuin, of waar je kind ook speelt, zodat hij het kan pakken wanneer hij maar wil.

4. Laat je kind, om te beginnen, elke dag één keer met al zijn kleren aan op het potje zitten. Laat je kind wanneer hij maar wil van het potje afgaan. Dwing hem nooit om erop te (blijven) zitten.

5. Als je kind zich op zijn gemak voelt als hij met zijn kleren aan op het potje zit, laat hem er dan zonder kleren op gaan zitten. Dit is de volgende logische stap, die je kind zal helpen om te wennen aan het idee dat hij zijn broek uit moet doen voordat hij naar de wc gaat.

6. Als je kind ontlasting in zijn luier heeft, laat hem dan zien dat je de ontlasting in het potje doet. Hij weet dan waar het naartoe moet. Leg aan je kind uit dat plas en poep daar naartoe moeten. Hij moet begrijpen dat de dingen hun eigen plaats hebben.

7. Wees geduldig en positief. Net als andere nieuwe vaardigheden, zal je kind het zindelijk worden na verloop van tijd onder de knie krijgen.

## Andere nuttige tips

Laat je kind losse, gemakkelijk uit te trekken broeken dragen. Leer je kind zichzelf aan- en uit te kleden voordat hij op het potje gaat zitten. Als hij zich eenmaal op zijn gemak voelt op het potje met zijn kleren aan, probeer het dan zonder kleren.

Geef het goede voorbeeld. Ga op de wc zitten en laat je kind naast je zitten op zijn potje.

Laat je kind zittend naar de wc gaan. Zowel jongens als meisjes moeten aanvankelijk leren het potje op deze manier te gebruiken. Als jongetjes beginnen met staand plassen, kan het zijn dat ze niet meer op het potje willen zitten om te poepen.

Let op de signalen die je kind geeft. Grimassen, geluiden, houdingen of ander gedrag kunnen tekenen zijn dat je kind moet poepen. Als je ziet dat dit gebeurt, vraag hem dan of hij moet poepen.

Stel voor zijn broek uit te trekken, zodat hij in zijn blote billen kan rondrennen. Stel voor hem één keer per uur te vragen of hij nodig moet. Maar doe dat alleen als hij dat wil.

Prijs je kind. Zorg dat je je kind prijst als hij zegt dat hij op het potje wil, of je hem dit nu gevraagd hebt of niet.

Laat je kind, nadat je het potje geleegd hebt, de wc doortrekken, maar alleen als hij dat wil. Sommige kinderen vinden het geluid van de wc vervelend of zijn er bang voor. Wees voorzichtig met die angst. Probeer je kind verder gerust te stellen als hij van streek raakt omdat zijn ontlasting in de wc verdwijnt.

Verzorg de huid van je kind. Je kind kan nu net zo goed huiduitslag krijgen omdat hij nat is of door ontlasting op de huid, als toen hij een baby was. Houd hem droog en schoon door hem regelmatig te verschonen. Laat hem niet met een vieze broek rondlopen om hem een lesje te leren.

Heb je al nagedacht over ondergoed? Als je kind met succes een paar keer per dag zijn potje gebruikt, is hij er misschien aan toe om onderbroekjes en hemdjes te gaan dragen in plaats van rompertjes. Trek hem in het begin slechts een gedeelte van de dag een hemdje en een broekje aan. Luiers kunnen heel geruststellend zijn, haast hem dus niet om ze niet meer te dragen. Tijdens de overgang van luiers naar ondergoed kan je luierbroekjes gebruiken. Ze vormen geen stap in het proces van zindelijk worden maar kunnen wel een helpende hand bieden.

Overleg met de andere verzorgers van je kind. Zorg dat je je plannen om je kind zindelijk te laten worden, bespreekt met zijn eventuele andere verzorgers (de oppas, opa en oma, leidsters van het kinderdagverblijf, enz.). Het is belangrijk dat zij weten hoe je wilt dat je kind het potje leert te gebruiken, zodat hij steeds dezelfde boodschap krijgt, ook als je er niet bij bent.

Bereid je voor op ongelukjes. Een ongelukje af en toe of het ophouden van plas of ontlasting hoort bij het leerproces. Als je kind voortdurend zijn ontlasting ophoudt, kan dat leiden tot harde ontlasting, waardoor naar de wc of op het potje gaan pijnlijk wordt. Je kunt je dokter om een laxeermiddel vragen om de ontlasting zachter te maken. Als de ontlasting zachter is, kan je je kind geruststellen en zeggen dat het geen pijn zal doen als hij moet poepen. Nog beter is het om je kind vezelrijk voedsel te geven (dat je zelf ook zou moeten eten, om het goede voorbeeld te geven) en veel water te laten drinken. Hierdoor zal de ontlasting van je kind ook op de lange duur zacht blijven.