



CJG Rijnmond

## Dag luier!

Help je kind ontspannen  
zindelijk worden



CJG Rijnmond. Ondersteuning bij de  
grootste opgave in een mensenleven.

# Dag luier!

Wordt je kind steeds nieuwsgieriger naar wat jij op de wc doet? Vindt hij het steeds minder fijn om met een volle luier rond te lopen? Of gaat hij met zijn luier aan in een hoekje staan om te poepen of plassen? Allemaal signalen dat je kind eraan toe is om zindelijk te worden. Bij de meeste kinderen begint de interesse voor plas en poep als ze 1,5 tot 2 jaar oud zijn. Dat is het startsein om te beginnen met zindelijkheidstraining. Met de stappen in deze folder maak je er een ontspannen en leuk proces van.

## Vóóordat je begint

- Start met de training als je kind 1,5 jaar of ouder is, of als hij eraan toe is.
- Het is belangrijk dat je kind zelf op het potje kan zitten en weer kan opstaan.
- Begin in een rustige periode. Dus niet rond verjaardagen, feestdagen of vlak voor of na de geboorte van een broertje of zusje.



## Stap 1: kennismaken met het potje

Als je merkt dat je kind toe is aan zindelijk worden, is het tijd voor de eerste kennismaking met het potje. Hebben jullie nog geen potje, koop er dan samen één die je kind aanspreekt. Zet het thuis op een plek waar jullie veel zijn of langskomen. Denk aan de woonkamer, badkamer of hal. Zo wordt het potje onderdeel van het dagelijks leven. Misschien snapt je kind al waar het potje voor is, maar misschien zet hij het liever op zijn hoofd. Of gebruikt hij het als speelgoedauto. Alles is goed in deze fase! Leg wel uit dat het potje eigenlijk bedoeld is voor plas en poep. Zet bijvoorbeeld een pop op het potje die heel nodig naar de wc moet. 'Hèhè, dat is fijn. Kan de pop even lekker plassen!'

## Liever op de wc?

Misschien heeft je kind niet veel met het potje en is de wc interessanter. Koop dan een brilverkleiner en een opstap. Er zijn ook brilverkleiners met een trapje. Daarmee kan je kind zelf op de wc klimmen en er ontspannen op zitten.

# “Maak het leuk. Zindelijk worden gaat sneller zonder stress en dwang!”

*Marlies - jeugdverpleegkundige*

## Poep en plas zijn heel normaal

Praat met je kind over poepen en plassen. Iedereen doet het en het is heel normaal! Laat je kind bijvoorbeeld ook meekijken als jijzelf of je partner naar de wc gaan. Zo laat je zien: poep en plas horen erbij, maar eigenlijk niet in de luier. Laat trouwens nooit merken dat je de poep van je kind vies vindt. Je kind kan dan bang worden om te poepen, met allerlei problemen als gevolg.

## Stap 2: vaste tijden op het potje

Is je kind goed gewend aan het potje? Dan kun je hem er elke dag een paar minuten zonder luier op laten zitten. Doe dat één of twee keer per dag, steeds op vaste momenten. Bijvoorbeeld na het wakker worden, na het eten of voor het slapengaan. Blijf bij je kind en maak er een gezellig moment van. Lees bijvoorbeeld een boek over zindelijkheid voor, of zing samen een lied over poep en plas. Zo begrijpt je kind wat hij daar nu eigenlijk zit te doen! Laat je kind na een paar minuten opstaan, ook als hij niet heeft geplast. En ook al klinkt het misschien raar: geef een compliment. Bijvoorbeeld dat hij er zo goed op is blijven zitten. Als je kind heeft geplast, kun je het natuurlijk nog leuker maken. Beloon hem met een sticker op een zelfgemaakte ‘plaskaart’.

## Goed zitten, goed plassen

Als je kind ontspannen op het potje kan zitten met zijn voeten stevig op de grond, lukt het plassen beter. Heb je een zoon? Laat hem om die reden ook zittend plassen: dit is de beste manier om de blaas goed te legen. Als je kind liever op de wc wil, gebruik dan de brilverkleiner en opstap.

## Betrek het kinderdagverblijf

Gaat je kind naar de kinderopvang? Vertel aan de medewerkers dat je bent begonnen met zindelijkheidstraining. Vraag of zij je kind ook op het potje willen zetten om te trainen. Meestal zijn meer kinderen bezig met zindelijkheidstraining en zijn er vaste potjesmomenten op de dag.

## Poepen op het potje

De meeste kinderen worden pas zindelijk voor poep als ze al zindelijk zijn voor plas. Merk je dat je kind moet poepen of geeft hij het zelf aan? Laat hem ook dan op het potje zitten. Vindt je kind het eng om zijn poep ‘los’ te laten in het potje? Geef dan in het begin een luier tijdens het poepen op het potje.

## Luister naar je kind

Vindt je kind het leuk om op het potje te zitten en wil hij vaker dan de vaste momenten? Doe dat gerust! Wil je kind juist minder vaak op het potje zitten? Ook goed. Dwing je kind niet en stel de zindelijkheidstraining even uit. Je kind geeft vanzelf aan wanneer hij weer interesse heeft.



### Stap 3: wennen aan de wc

Gaat het goed op het potje? Dan kunnen jullie de overstap maken naar de wc! Een brilverkleiner en een opstapje zorgen ervoor dat je kind ontspannen in hurkhouding zit, met zijn voeten plat op de grond. Dat is de beste houding om zowel de blaas als de darmen helemaal leeg te maken. Sommige kinderen vinden het eng om iets kwijt te raken uit hun lichaam. Je kind kan het daarom spannend vinden om zijn plas of poep te laten vallen in een potje of de wc. Blijf rustig als je stress voelt bij je kind en laat merken dat je het begrijpt. Moedig je kind aan, maar zonder aan te dringen.

#### Wel of niet persen?

Even opletten: je kind mag actief persen om te poepen, zelfs als hij geen aandrang heeft. Maar bij plassen mag persen juist weer niet. Dat geeft te veel druk op de plasbuis en drukt hem zelfs een beetje dicht. Geef je kind een fluitje als het plassen niet lukt. Daarop blazen helpt de spieren rond de plasbuis ontspannen.

### Stap 4: luier uit!

Als je kind overdag goed op het potje plast, langer dan twee uur droog is (ook na het middagslaapje) en zelf kan aangeven wanneer hij moet plassen, is het moment daar. De luier kan uit! Begin hiermee als je de tijd hebt om je kind goed in de gaten te houden. Plan de eerste paar dagen geen bezoek of uitjes buiten de deur en zorg dat het potje altijd in de buurt is. Gaat het een keer mis? Dat kan natuurlijk gebeuren. Word niet boos en blijf geduldig en begripvol. 'Geeft niets, volgende keer beter!' Hoe minder druk je kind ervaart, hoe makkelijker het zindelijk worden gaat.

#### Een ongelukje tijdens het spelen

Sommige kinderen gaan zo op in hun spel, dat ze vergeten om te plassen. Heeft jouw kind hier ook last van? Laat je kind dan bewust plassen vóóordat hij bijvoorbeeld buiten gaat spelen.

## 's Nachts zindelijk worden

Als je kind overdag zindelijk is, wordt hij waarschijnlijk na een paar maanden ook 's nachts zindelijk. Hier hoeft je meestal weinig voor te doen. Als je kind enkele nachten een droge luier heeft, kun je hem zonder luier laten slapen. Laat je kind altijd even plassen voordat hij naar bed gaat en leg voor de zekerheid een plastic zeil onder het laken of de matrashoes.

### Andere tips:

- Zorg dat je kind de hele dag door voldoende drinkt en niet alleen op een bepaald deel van de dag.
- Geef 's avonds geen koolzuurhoudende dranken, melk of thee. Hierdoor moet je kind meer plassen.
- Gaat het een keer mis? Geef je kind geen straf, maar wees positief. Laat je kind meehelpen met verschonen, dan kunnen jullie gauw weer gaan slapen.

## Bedplassen

Als een kind van 5 jaar of ouder 's nachts z'n plas niet kan ophouden, dan spreken we van bedplassen. Het komt vaker voor dan je denkt en kan verschillende oorzaken hebben. Sommige kinderen drinken te veel voordat ze naar bed gaan, of gaan voor het slapengaan niet naar de wc. Andere kinderen slapen zo diep dat ze niet wakker worden van signalen dat ze moeten plassen. Heeft je kind last van bedplassen? Onze professionals geven je graag advies en denken mee.

## Naar de basisschool en nog niet zindelijk

Is je kind nog niet zindelijk als hij naar school gaat? Zorg er dan voor dat school op de hoogte is en kan helpen. En geef je kind reservekleding mee voor het geval er een ongelukje gebeurt. Blijf thuis vooral oefenen met zindelijkheidstraining en laat je kind merken dat je in hem gelooft. Samen kunnen jullie deze uitdaging overwinnen!

### Meer informatie of extra ondersteuning nodig?

Bekijk dan onze webinar Dag luier!  
Op onze website vind je nog veel meer informatie en tips over zindelijk worden.

**Meld je aan**  
scan de QR-code  
of ga naar  
[cjpgrijnmond.nl/  
cursus](https://cjpgrijnmond.nl/cursus).



## Wat doet CJG Rijnmond?

Het CJG is er voor jou als (aanstaande) ouder en jouw kind. We volgen de ontwikkeling en onderzoeken de gezondheid van kinderen van 0 tot 18 jaar. Zo'n 275.000 kinderen komen jaarlijks langs op één van onze CJG-locaties of ontmoeten we thuis, op school of online. Van Brielle tot Barendrecht en van Rhoon tot Rotterdam.

## Geen vraag is ons te gek

In elke fase van het leven van jouw kind, van baby tot puber, kunnen we je helpen. Ook tijdens de zwangerschap. Of je nu vragen hebt over opvoeden, opgroeien of gezondheid. Onze professionals zoals

jeugdartsen, jeugdverpleegkundigen, (dokters)assistenten, (ortho)pedagogen en andere deskundigen staan voor je klaar. Met antwoorden en advies. Zo ondersteunen wij jou bij de grootste opgave in een mensenleven.

## Contact

Je vindt ons online én offline, bijvoorbeeld via telefoon of WhatsApp. Kijk voor alle manieren op [cjpgrijnmond.nl/contact](https://cjpgrijnmond.nl/contact). Ook staat er op onze website een overzicht van webinars, (online) cursussen en (thema) bijeenkomsten die wij aanbieden.



“Geen vraag is ons te gek!”

*Daniëlle, coördinator Service & Contact*



088 - 20 10 000



[cjpgrijnmond.nl](https://cjpgrijnmond.nl)

Volg ons:  
@CJG Rijnmond



Scan this QR-code for information in other languages