

# PLASPOORT





Elk kind wordt **zindelijk op zijn eigen tempo**. Geef je kind de tijd om te leren en te oefenen. Ongelukjes gebeuren. Geduldig blijven is dus de boodschap. En zindelijk worden, daar werk je samen aan: met ouders, opvang, grootouders, kleuterschool...

Het Plaspoort is een handig instrument om **elkaar op de hoogte te houden**. Vul het in, geef het door en praat erover.

Wij duimen mee!  
Kind en Gezin

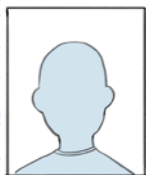
*PS. In dit boekje spreken we over je of jouw kind. Ook als opvoed(st)er, grootouder... ben je belangrijk in het Plasteam.*

*Meer info? [kindengezin.be/ontwikkeling/](http://kindengezin.be/ontwikkeling/)*

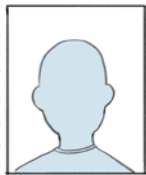
123 PIPIPOTJE

## MIJN PLASTEAM

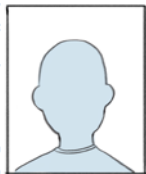
Je kind zindelijk helpen worden, dat **doe je samen**: ouders, opvang, grootouders, eventueel kleuterschool... Stel daarom een Plasteam samen. Spreek iedereen aan bij wie je kindje regelmatig is. Hieronder kan elk teamlid zijn/haar naam invullen en een foto inplakken.



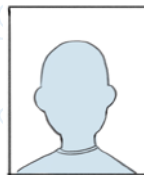
Hallo, ik ben .....



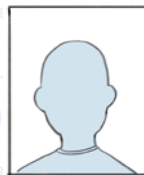
Hallo, ik ben .....



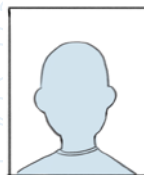
Hallo, ik ben .....



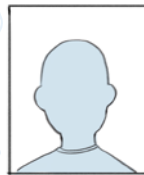
Hallo, ik ben .....



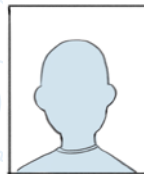
Hallo, ik ben .....



Hallo, ik ben .....



Hallo, ik ben .....



Hallo, ik ben .....

## POSITIEF ONDERSTEUNEN

Hou het **leuk, speels en ontspannen**.  
Verwacht geen te grote stappen in één keer: je kind zal misschien eerst met het potje willen spelen, er dan even op gaan zitten met de kleren aan en tenslotte pas met de billetjes bloot.



Blijf geduldig. Ook als het niet lukt. Druk opleggen en straffen werken net omgekeerd. Dus geef je kind de tijd om te leren. En heb vooral vertrouwen, dit komt goed.

123 PIPIPOTJE

## WANNEER IS EEN KIND KLAAR OM ZINDERLIJK TE WORDEN?



**Rond 2 jaar (soms vroeger)** start de gevoelige periode om zindelijk te worden. Je kan dat moment herkennen aan een aantal rijpheidssignalen.

### • **BEGRIJPEN: Je kind...**

- brengt voorwerpen naar waar ze horen, bv. blokjes in de doos.
- begrijpt voldoende de taal en kan eenvoudige aanwijzingen opvolgen.
- vertelt of onderbreekt het spelen als hij zich bewust is van het feit dat hij moet plassen of kaka doen.
- ervaart een natte of vuile luier als onprettig.



123 PIPIPOTJE

### KUNNEN: Je kind...

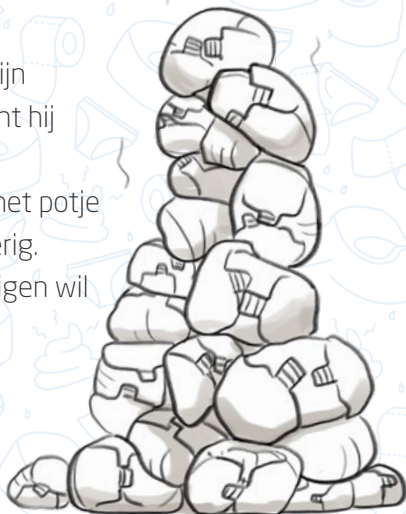
- heeft regelmatig en langere tijd een droge luier, bv. na het middagdutje.
- geeft zelf aan dat hij moet plassen of kaka doen.
- stapt alleen, gaat zelfstandig zitten en weer opstaan.
- trekt zelf of met enige hulp zijn onderbroekje op.

### WILLEN: Je kind...

- wil zo snel mogelijk van zijn natte of vuile luier af, want hij vindt het vervelend.
- weet wat er gebeurt op het potje of toilet, het is nieuwsgierig.
- werkt mee en toont de eigen wil (en zegt soms ook neen).

we zijn gestart

klaar voor stap 3



123 PIPIPOTJE

## STAP 1: PIPI- EN KAKAKLAP

**Start?** Vanaf de geboorte houden baby's ervan dat er met hen over vanalles en nog wat gepraat wordt. Dus ook over pipi en kaka.

**Wat doen?** Vertel wat er gebeurt terwijl je je kind ververst of als je ziet dat je kind z'n luier aan het vullen is. Zo help je je kind beseffen wat er gebeurt. Kaka en pipi doen, hoort nu eenmaal bij het dagelijks leven.

we zijn gestart

klaar voor stap 2



123 PIPIPOTJE

Notities

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Notities

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

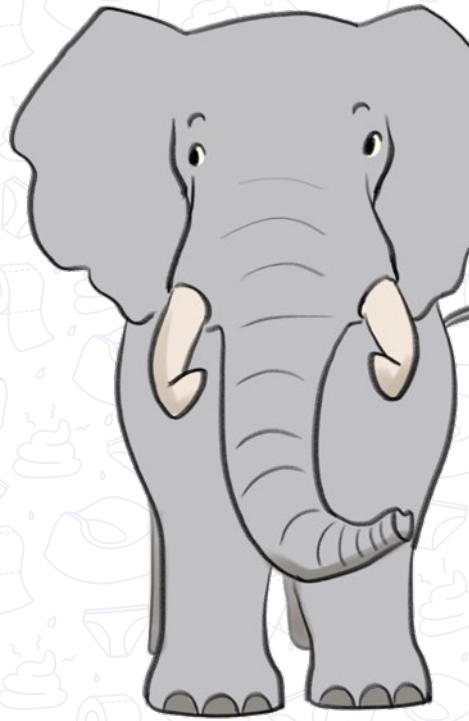
.....

.....

.....



verbind de juiste kaka met het juiste dier



123 PIPOTJE

123 PIPOTJE

## STAP 2: VOORBEREIDEN EN WENNEN AAN HET POTJE

**Start?** Rond de leeftijd van 18 maanden of als je kind dit graag wil en leuk vindt. Je mag het potje aanbieden, zonder druk, gewoon als een leuk en normaal ding. Verwacht niet te veel!

### Wat doen?

- Haal een potje in huis en laat je kind hiermee spelen.
- Praat over het potje en laat je kind eens meegaan naar het toilet. Zo laat je zien waar het toilet is en hoe je het gebruikt.
- Er zijn heel wat mooie voorleesboekjes over zindelijk worden. Samen filmpjes bekijken is ook leuk. Je kind leert zo de nodige woorden (pipi, kaka, potje, droog, nat...) en leert begrijpen waarvoor het potje dient.



123 PIPIPOTJE

- Blokken of andere voorwerpen in een doos steken, ondersteunt het begrijpen van het woord "in". De blokken horen IN de doos. Pipi hoort IN het potje.
- Zet gerust eens een knuffelbeer of pop op het potje, zo geeft die het goede voorbeeld.
- Nodig je kind regelmatig uit om op het potje te gaan zitten, bv. voor het in bad gaan.

- we zijn gestart
- klaar voor stap 3



123 PIPIPOTJE



Teken hier wat je in jouw potje ontdekt hebt



123 PIIPIPOTJE

### STAP 3: HET POTJE MET REGELMAAT GEBRUIKEN

**Start?** Vanaf 2 jaar. Het kan ook zijn dat je kind het vroeger aangeeft dat hij het potje wil gebruiken of dat jij de rijpheidssignalen herkent.

**Wat doen?** Je kan het potje aanbieden op dagelijks terugkerende momenten, zoals bij het opstaan, na het eten, voor het slapen en als je kind er zelf om vraagt. Je kan het potje ook aanbieden als je merkt dat je kind pipi of kaka moet doen.

- 2 à 5 minuten op het potje is voldoende.
- Laat genoeg maar ook niet te veel tijd (1,5 à 2 uur) tussen om het potje terug aan te bieden. Als de luier nog droog is, heb je meer kans dat er een plasje in het potje belandt.
- Laat je kind met de benen licht gespreid zitten en met het onderbroekje tot op de enkels.



123 PIIPIPOTJE

- Voorzie gemakkelijke kledij.
- Een boekje erbij, wat vertellen... kan zorgen voor een ontspannen sfeer.
- Het voorbeeld van andere kinderen kan motiverend werken.
- Reageert je kind angstig of verzet het zich heftig, wacht dan even af en start opnieuw.

- we zijn gestart
- klaar voor stap 4



## Notities

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## STAP 4: LUIER UIT

**Start?** De luiers blijven overdag regelmatig langere tijd droog. Dat is het geschikte moment voor overleg met het Plasteam: ouders, opvang, grootouders... Kies een moment waarop het haalbaar is om 'samen' enkele dagen je kind goed op te volgen.

**Wat doen?** Doe je kind een onderbroekje i.p.v. een luier aan. Als een kind zijn natte onderbroek voelt, is het meer gemotiveerd om zijn plas op te houden.

- Laat een kind voldoende en regelmatig drinken.
- Hou, met al wie je kind ondersteunt, de vaste momenten aan en bied het potje aan als je het kind erom vraagt.
- Laat de luier ook uit na een ongelukje en bij een uitstap.

Als er dingen gebeuren die veel energie vragen in het leven van je kind, zoals een baby erbij in het gezin, een verhuis... is een tijdelijke terugval niet abnormaal. Geef je kind tijd en ruimte om aan deze nieuwe situatie te wennen.



# Notities

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# Notities

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## ZINDELIJKHEID 'S NACHTS

**Start?** Het zindelijk worden 's nachts komt gewoonlijk vanzelf. Hier kan je niet veel aan doen. Het gaat vooral om rijping. Als je merkt dat je kind regelmatig 's morgens nog een droge luier heeft, kan je die 's nachts uit laten. Tot de leeftijd van 7 jaar zijn natte luiers normaal.

### Wat doen?

- Je kan de luier uit laten als die minstens 5 nachten op 7 droog blijft.
- Laat kinderen de hele dag door (ook na 16 uur) normaal drinken.
- Natte luiers wijzen erop dat de lichamelijke rijping 's nachts nog niet volledig ontwikkeld is. Word niet boos als het niet lukt: je kind kan hier niets aan doen.
- Ongelukjes gebeuren: een goede matrasbeschermer komt van pas.



- Maak een kind niet wakker om te plassen. Een kind wordt niet zindelijk door het wakker te maken. Kinderen die zindelijk zijn, worden vanzelf wakker als ze moeten plassen.



## Notities

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



**MEER INFO?**

[kindengezin.be/ontwikkeling/](http://kindengezin.be/ontwikkeling/)

Kind  Gezin