



dingen die elke ouder moet weten over zindelijkheid

De Pot Op© 2023. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door print-outs, kopieën, opnamen, of op welke andere manier dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van De Pot Op.

Deze informatie is met de grootste zorgvuldigheid samengesteld. Noch de maker, noch de uitgever stelt zich echter aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in deze uitgave.



je kan beginnen vanaf 18 maanden

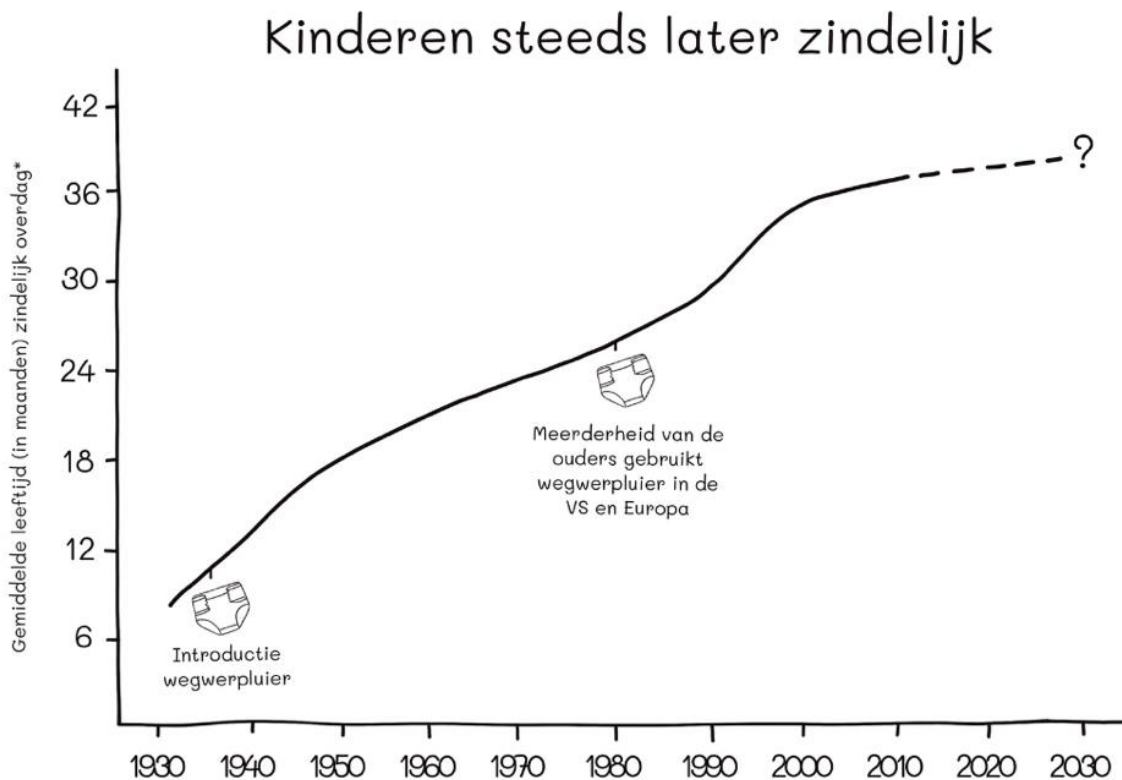
Wetenschappelijk onderzoek heeft aangetoond dat kinderen fysiek zindelijk kunnen worden rond 18 maanden.

Tot ongeveer 24 maanden zijn de meeste kinderen vrij meegaand. Ze accepteren de wereld zoals hij is. Vanaf 24 maanden krijgen kinderen steeds meer een eigen willetje. Ze komen erachter dat ze ook 'nee' kunnen zeggen (de 'terrible two's!'). Begin dus op tijd. Tussen 18 en 24 maanden is een goede tijd voor de meeste kinderen.

2

te laat beginnen kan tot problemen leiden

Kinderen worden tegenwoordig steeds later zindelijk. In de jaren '40 waren de meeste kinderen rond 1 jaar zindelijk. Nu is het gemiddelde 3 jaar.



*Zindelijk overdag op basis van wetenschappelijke literatuur & toenmalige opvoedadviezen in VS en Europa. Meerdere factoren beïnvloeden waarschijnlijk de stijging van de gemiddelde leeftijd waarop kinderen zindelijk worden (naast de opkomst van wegwerpluiers, ook toename van werkende moeders en verandering in opvoedadviezen).

Uit meerdere wetenschappelijke onderzoeken blijkt dat er nadelige gevolgen voor de gezondheid van je kind kunnen zitten aan het te laat beginnen met zindelijkheidstraining.

Beginnen op latere leeftijd (na 3 jaar) geeft een iets grotere kans op incontinentie, verstopping en weigering om te poepen op potje of wc.

Opvoeden.nl (onafhankelijke en betrouwbare info van Opvoedinformatie Nederland): *'Uit onderzoek blijkt dat Nederlandse ouders soms te lang wachten met het beginnen van oefenen. Te lang wachten kan ervoor zorgen dat kinderen de interesse weer verliezen. Begin dus altijd op het moment dat je kind er klaar voor is.'*

3

interesse in potje of wc is geen vereiste

Je hoeft niet te wachten tot je kind zelf interesse gaat tonen in het potje of wc. Veel ouders verwarren ‘wacht tot je kind er klaar voor is’ met ‘wacht tot je kind interesse gaat tonen in het potje of wc’. Dit is een misvatting.

Er zijn allerlei andere signalen die erop wijzen dat je kindje klaar is om zindelijk te worden (zie punt 5). Heeft je kindje wel al interesse in het potje? Dat is natuurlijk alleen maar handig. Speel in op deze interesse door te gaan oefenen met het potje. Mis dit moment niet! Ga je er niet mee aan de slag dan

wordt het misschien later moeilijker om je kindje
deze nieuwe vaardigheid aan te leren.

4

je kindje moet zelfstandig kunnen lopen

Elk kindje ontwikkelt zich op zijn eigen manier en in zijn eigen tempo. Of je kindje klaar is om zindelijk te worden hangt af van zijn fysieke en mentale ontwikkeling.

Het is in ieder geval belangrijk dat je kindje zelfstandig kan lopen en dat hij/zij zelf kan gaan staan en zitten.

5

je kindje moet er mentaal klaar voor zijn

Je kindje moet ook mentaal en sociaal-emotioneel voldoende ontwikkeld zijn om zindelijk te kunnen worden. Doe het volgende testje. Je kindje:

- Begrijpt jou en kan behoeftes duidelijk maken.
- Begrijpt dat zaken een bepaalde plek hebben (jas aan kapstok).
- Geeft aan als luier vies is.
- Luier is regelmatig 1 à 2 uur droog.
- Vindt het leuk te vinden om ouders een plezier te doen.
- Imiteert ouders/broers/zussen.
- Is geïnteresseerd in potje of wc.

Kun je **4 of meer** vakjes aanvinken? Dan is je kindje ook mentaal klaar om zindelijk te worden.

Kun je minder dan 4 vakjes aanvinken? Dan adviseren we om nog even te wachten. Doe het testje over een tijdje nog een keer.

6

het leven is zo normaal mogelijk

Begin met zindelijkheidstraining op een moment dat het leven zo normaal mogelijk is voor je kindje.

Begin niet met zindelijk worden als je kindje ziek is of als er grote veranderingen in zijn/haar leven plaatsvinden. Denk aan: verhuizing, geboorte van broertje of zusje, operatie, scheiding of verandering van kinderopvang. Ook rond spannende dagen zoals feestdagen of verjaardagen kan je beter even wachten.



jij moet tijd en ruimte hebben

Of je kan beginnen met zindelijkheidstraining hangt ook van jou als ouder af. Doe het volgende testje.

Jij:

- Wil graag dat je kind uit de luiers gaat.
- Bent er klaar voor dat je 'baby' een dreumes wordt.
- Geloofd dat jij je kindje op deze leeftijd zindelijk kan maken.
- Kan consequent zijn en gaat volhouden.
- Hebt de tijd en ruimte om ermee aan de slag te gaan.

Kan jij **alle vakjes** aanvinken? Weet je het zeker?
Zo ja, dan ben jij er klaar voor.



Is het de goede tijd voor jullie en wil je echt aan de slag met zindelijkheidstraining? Met De Pot Op app bieden wij jou de juiste handvaten om het zindelijk worden in één keer goed aan te pakken. Binnen een paar dagen is je kindje zindelijk. Honderden ouders gingen je voor!

Onze methode

Met De Pot Op methode switch je in één keer van luier naar onderbroek (overdag en evt. ook gelijk 's nachts). Je leert je kindje de basis in 3 tot 5 dagen. Dat betekent thuisblijven met veel ongelukjes en veel dweilen.

Het gaat erom kalm en positief te blijven bij elk ongelukje, consistent te zijn en vol te houden. Dus niet weer een luier aan doen als er veel ongelukjes zijn! De meeste kinderen hebben het dan na een paar dagen door.

De methode gaat uit van positief stimuleren (je kind prijzen als het goed gaat) en duidelijk uitleggen wat de bedoeling is (plas gaat in het potje).

Is dit wat voor jullie? Doe dan het volgende:

- Download de app en word Premium lid €29,99
- Volg het 5 stappen plan
- Word apetrots op je zindelijke kindje (en op jezelf!)

JA DAT WIL IK