

# ZINDELIJKHEID

## WAT IS ZINDELIJKHEID?

Een kind is zindelijk als het voelt dat het pipi of kaka moet doen en dit kan ophouden tot op het potje. Het kind leert hierbij veel:

- Broekje naar beneden doen.
- Op het toilet/potje gaan zitten.
- Ontspannen.
- De handen wassen.
- ...

## WANNEER START JE ZINDELIJKHEIDSTRAINING?

Je kan starten met zindelijkheidstraining tussen 1,5 jaar en 3 jaar. Elk kind heeft zijn eigen tempo. Waaraan merk je dat je kind er klaar voor is?

- Je kind geeft aan als het pipi of kaka heeft gedaan.
- De luier is vaak droog bij het verluieren.
- Je kind is nieuwsgierig naar het potje.
- Het kan zelf zijn broekje op- en af trekken.

## STAPPENPLAN

### 1. Het potje leren kennen

- Zet het potje in de ruimte.
- Doe het voor met een pop of een beer.
- Laat je kind op het potje zitten.
- Lees samen verhaaltjes over het potje.

### 2. Het ritme van je kind ontdekken

### 3. Een compliment geven bij elk succes

*"Super dat je al even op het potje bent blijven zitten. Ik heb de pipi gehoord, hoorde jij het ook?"*

### 4. Je kind blijven herinneren om op het potje te gaan

*"Vergeet je niet om eens te gaan plassen?"*

### 5. Op het groot toilet gaan

## WAT ALS HET NIET LUKT?

Ongelukjes zijn normaal, zindelijk worden is een leerproces. Straffen helpt niet. Berg het potje even terug op, probeer het later opnieuw. Let vooral op de signalen die je kind geeft.

## ! TIPS

- Doe je kind makkelijke kledij aan. Bv.: een broekje dat het zelf kan los maken.
- Een onderbroekje onder de luier kan helpen, zo voelt je kind beter dat de luier nat wordt.
- Met beide voetjes op de grond (of op een verhoogje), zo zit je kind het meest comfortabel.



**Hopon**  
A&M Hellinckxstraat 45, 1083 Ganshoren  
**i-mens vzw** Hoofdzetel  
Tramstraat 61, 9052 Zwijnaarde  
ON 0416 603 716 RPR Gent

☎ 02 421 79 91  
078 15 25 35  
(24/24 - 7/7)

**Hopon**  
hopon@i-mens.be  
www.i-mens.be/opvoedingsondersteuning  
of via de QR-code:  
**i-mens vzw**  
info@i-mens.be  
www.i-mens.be



# LA PROPRETÉ

## QU'EST-CE LA PROPRETÉ ?

Un enfant est propre lorsqu'il sent qu'il doit faire pipi ou caca, et est capable de se retenir jusqu'à être sur le petit pot. L'enfant apprend beaucoup de choses :

- À abaisser son pantalon
- À s'asseoir sur le petit pot ou la toilette
- À se détendre
- À se laver les mains
- ...

## QUAND COMMENCER L'APPRENTISSAGE DE LA PROPRETÉ ?

Vous pouvez entamer l'apprentissage de la propreté entre 1,5 et 3 ans. Chaque enfant va à son rythme. Quels signes vous indiquent que votre enfant est prêt ?

- Votre enfant vous dit quand il a fait pipi ou caca.
- Sa couche est souvent sèche lorsque vous le changez.
- Votre enfant s'intéresse au petit pot.
- Il est capable d'enlever et de remettre son pantalon seul.

## PLAN PAR ÉTAPES

### 1. Découvrir le petit pot

- Mettez le petit pot dans la pièce.
- Mimez avec une poupée ou une peluche.
- Laissez votre enfant s'asseoir sur le petit pot.
- Lisez des histoires sur le petit pot.

### 2. Trouver le rythme de votre enfant

### 3. Complimenter chaque réussite

*« C'est super que tu sois resté sur le petit pot.  
J'ai entendu que tu faisais pipi ; tu l'as entendu aussi ? »*

### 4. Rappeler à votre enfant d'aller sur le petit pot

*« Tu n'oublies pas d'aller faire pipi ? »*

### 5. Aller sur la grande toilette

## QUE FAIRE SI CELA NE FONCTIONNE PAS ?

Il est normal qu'il y ait des accidents. La propreté est un apprentissage. Les punitions n'aident pas. Rangez le petit pot et ressortez-le plus tard. Soyez surtout attentif aux signaux que vous envoie votre enfant.

## ❗ CONSEILS

- Habillez votre enfant avec des vêtements faciles à enlever. Exemple : un pantalon qu'il peut baisser tout seul.
- Mettre un caleçon en dessous de la couche peut aider votre enfant à mieux sentir quand celle-ci est mouillée.
- Votre enfant se sentira le plus confortable en ayant ses deux pieds au sol (ou sur un marche-pied).

