

# INHOUD

<b>Woord vooraf</b>	9
<b>Inleiding</b>	11
<b>1. Zindelijkheid, een natuurlijke ontwikkeling van het kind: anatomie en terminologie</b>	13
De urinewegen	13
De normale ontwikkeling van het plassen	16
Stoelgang	17
Nood aan eenduidige begrippen	22
<b>2. Klaar of niet klaar: de timing is alles</b>	29
Op welke leeftijd kan een kind starten met zindelijkheidstraining?	29
Welke rijpheidssignalen zijn belangrijk voor de zindelijkheidstraining?	31
<b>3. Hoe train ik mijn kind? De basis van succes</b>	37
Vorbereiding	38
Aan- en uitkleden	41
Imitatie en leren door voorbeeld	43
Het potje	46
Routine	49
Ondersteunend materiaal	50
Woordgebruik: lichaamsdelen en functies van het lichaam	51
Motivatie van het kind	52
Plaats van de training	52
Intensief trainingsmoment	53
Wees consequent	54
Beloning	55
Nat of droog aanvoelen, luier uitlaten	58
Vragen naar drang, bewustwording van drang	60
Drinken	61

Nieuwe situaties	61
<i>De voordelen van een zindelijk kind</i>	63
<b>4. Zindelijkheidsstraining in het kinderdagverblijf en de kleuterschool</b>	65
Opkomst en evolutie van de kinderdagverblijven	65
De pedagogische taak van de begeleider in de kinderopvang	66
Zindelijkheidsstraining in de kleuterschool	71
<b>5. Al wat je moet weten om een potjestrainer te worden</b>	81
Geduld en positieve bekrachtiging	81
Druk van de omgeving	82
Tijd inbouwen	83
Naar het potje gaan = een aangename activiteit	83
Middagdutje	84
Persoonlijkheid van het kind en de peuterpuberteit	85
Besluit	87
<i>Fabels en waarheden</i>	88
<b>6. Vier beschreven methoden van zindelijkheidsstraining</b>	93
De kindgeoriënteerde methode van Brazelton	94
De oudergeoriënteerde, gestructureerde gedragsmethode van Azrin en Foxx	99
Muziekluiermethode	103
De luiervrije methode	105
Besluit	108
<i>Zindelijkheidsstraining vroeger en nu</i>	111
<b>7. Kinderen zijn later zindelijk dan vroeger</b>	119
Oorzaken van verlating	120
Gevolgen van de verlating	122
<b>8. Problemen voorkomen</b>	127
Het kind voorbereiden op de zindelijkheidsstraining	127
Potjesangst	129
Gevaren van straffen en geforceerde training	131
Overleggen met de omgeving over de trainingsmethode	133
Veranderingen in het gezin: geboorte, verhuis, scheiding	134
Een pauze inlassen (een stapje terugzetten)	134

Het belang van een goede toilethouding	135
Hygiëne en huidirritaties	137
Moedig je kind niet aan om te persen tijdens het plassen	137
<b>9. Wanneer raadpleeg je best een arts?</b>	139
Functiestoornissen van de lagere urinewegen	139
Constipatie	141
Urineweginfecties	141
Anatomische afwijking aan de urinewegen	141
Andere oorzaken	142
<b>10. Stoelgangproblemen</b>	143
Hoe kun je ervoor zorgen dat het kind stoelgang maakt op het potje?	143
Als de ontlasting een last wordt	143
Tips om de stoelgang te vergemakkelijken	147
In nood...	150
<b>11. Bedplassen</b>	151
Taboes en misverstanden	152
Wanneer moet het kind droog zijn 's nachts en wanneer raadpleeg je best een arts?	153
Oorzaken van bedplassen	155
Hoe bedplassen oplossen?	158
<b>Literatuur</b>	161
<b>Dankwoord</b>	163