

inleiding

Voor al mijn kinderen schrijf ik hun ontwikkelingen op in een schrift. Ik schrijf op wanneer en hoelang ze sliepen, wat ze aten, hoe ze speelden en hoe we samen de dag doorbrachten. Dat lijkt me leuk voor de kinderen om te lezen als ze volwassen zijn en misschien zelf kinderen hebben.

Een van de onderwerpen in die schriftjes is het zindelijk worden.

Dit laatste deed ik in eerste instantie niet met de bedoeling over dit onderwerp een boek te schrijven. Ik schreef op hoe ik ze zindelijk had gemaakt met het idee dat het handig voor ze kan zijn handvatten te hebben om hun eigen kinderen zindelijk te maken voor ze 2 jaar oud zijn. Ik kende niemand die zijn kind van anderhalf jaar uit de luiers had en bedacht me dat wanneer mijn kinderen ouders zijn, de kennis over dit onderwerp misschien wel helemaal weg zou zijn. Als mijn kinderen mij dan zouden vragen hoe ik het had aangepakt, zou het zo lang geleden zijn dat ik het niet meer precies zou weten.

Het idee om mijn oudste kind vroeg zindelijk te maken, kreeg ik tijdens een gesprek met mijn buurvrouw, grootmoeder van drie en overgrootmoeder van zes kinderen. Ze vroeg of mijn dochter al zindelijk was. Ik antwoordde: 'Nee, daar is ze nog te klein voor.' Zij vertelde vervolgens: 'Ik kom uit een gezin van negen kinderen, bij ons thuis waren ze allemaal met 1 jaar zindelijk. In onze tijd was het huishouden een hele taak, zonder wasmachines en andere huishoudelijke apparaten. Daarom waren we met een jaar uit de luiers. Mijn moeder had wel wat anders te doen dan luiers te verschonen!'

Nu had ik al vaker gehoord dat kinderen in Nederland vroeger veel eerder zindelijk waren. En vriendinnen die op reis waren geweest in landen als Chili vertelden dat peuters daar zonder luier rondlopen. Dit werd bevestigd door Nederlandse vrouwen van niet-westerse afkomst die lieten weten dat hun kinderen ook vroeg zindelijk zijn.

Met collega-moeders sprak ik hier wel eens over. In het algemeen werden deze verhalen als fabeltje afgedaan. En als het geen fabeltje was, dan zou het heel veel werk zijn. Toch had ik het idee dat het niet allemaal onzin kon zijn. Wat vroeger kon, moest nu toch ook nog mogelijk zijn? Ik wist echter niet zeker of het mogelijk was en hoe ik het beste kon beginnen.

Daarom ben ik op zoek gegaan naar vrouwen met ervaring in het vroeg zindelijk maken van hun kind om aan ze te vragen hoe ze, soms lang geleden, dat hadden aangepakt. Zodoende ben ik, enkele weken voor de geboorte van mijn tweede kind, gestart met de zindelijkheidsstraining van mijn oudste.

Het resultaat overtrof mijn verwachtingen: binnen 2 weken was mijn oudste dochter overdag zindelijk en 2 maanden later ook 's nachts. Het leven zonder luiers beviel mijn dochter uitstekend. Zelf was ik blij dat ik niet twee kinderen tegelijk in de luiers had. Wat mij echter nog meer verbaasde, was dat mijn dochter veel plezier bleek te hebben in de dagelijkse potjessessies. Het zindelijk maken was geen vervelende opgave, maar een leuke bezigheid in de dagelijkse routine.

Omdat het zindelijk maken van mijn oudste kindje zo soepel en leuk was verlopen, heb ik de kinderen die na haar werden geboren op dezelfde manier zindelijk gemaakt.

Toen vriendinnen zagen dat mijn kinderen geen luiers meer droegen, vroegen ze aan mij hoe ik het had aangepakt. Nadat ik ze mijn aanpak had uitgelegd, kwamen ze vaak al na een week met een enthousiaste reactie: 'Het ging echt nog makkelijker en sneller dan ik had gedacht.'



De potjessesies zijn een leuke bezigheid in de dagelijkse routine.

Bij het maken van aantekeningen in het schriftje voor mijn vierde kindje merkte ik dat er nog veel meer ouders zijn die niet weten dat kinderen vroeg zindelijk gemaakt kunnen worden. Of net zoals ik wel vermoeden dat het mogelijk is, maar niet weten hoe. Zo is het idee ontstaan om mijn ervaringen op te schrijven in een boek. Zodat niet alleen mijn eigen kinderen er later van kunnen profiteren, maar ook anderen.

Ten slotte wens ik je veel plezier bij het lezen. Hopelijk geeft het de kennis en de inspiratie om ook zelf met je kinderen aan de slag te gaan!

Debby Mendelsohn

psycholoog en moeder van vijf kinderen

Nog enkele opmerkingen:

Overall waar in het boek hij staat voor een kind, kun je natuurlijk ook zij lezen.

Overall waar moeder staat kan dat vervangen worden door wat van toepassing is: vader, oppas, oma, opa, crècheleidster enzovoort.

DEEL 1

ACHTERGROND- INFORMATIE OVER ZINDELIJKEID

WAT IS ZINDELIJKEID?

‘Zindelijk’ is volgens de Van Dale ‘rein’, ‘netjes’ en ‘zichzelf, zijn omgeving en de voorwerpen die men gebruikt schoon houdend’. Wanneer we deze definitie toepassen op een kind dan betekent dit, dat een kind zichzelf en alles om hem heen en wat hij gebruikt, schoonhoudt.

Maar een kind van een jaar kan zichzelf nog niet schoon houden en moet daarom op allerlei manieren geholpen worden om ‘zindelijk’ te zijn. Dit doen we als ouders door het kind te wassen, een slabbetje om te doen bij het eten en zijn kleding te wassen. Ook kunnen wij hem helpen om schoon te blijven door hem niet zijn behoefte in een luier te laten doen, maar netjes in een potje. Je zult zien dat het op het potje zetten van je kind een deel van zijn dagelijkse verzorging wordt, net zoals alle andere soorten van verzorging die komen kijken bij een klein kindje.

GEDACHTES RONDOM ZINDELIIJK MAKEN



Er bestaan uiteenlopende opvattingen over het zindelijk maken van kinderen. Aan de ene kant zijn er mensen die vinden dat je een kind niet zindelijk kan maken tot hij zelf signalen geeft eraan toe te zijn. Deze signalen zijn onder andere: het zelf kunnen uitspreken van woorden als poep en plas en vanuit zichzelf interesse hebben in het potje of de wc. Kinderen zijn dan meestal rond de 2 jaar oud wanneer men kan beginnen met de zindelijkheidsstraining. Tussen de 2 en 5 jaar worden kinderen uiteindelijk vanzelf zindelijk. Het is prima als een kind van 3 jaar nog niet naar de wc gaat en bedplassen wordt normaal gevonden tot in de eerste paar jaar van de basisschool.

Waar dit gedachtengoed toe leidt, is in elke supermarkt te zien: luiers voor kinderen tot 30 kilogram zijn overal te koop. Al mag je je afvragen wat oorzaak en wat gevolg is.

Aan de andere kant is er de 'Baby Zindelijkheids Communicatie' waarbij baby's vanaf de geboorte geen luier dragen. In veel landen in Azië en Afrika doet men de kinderen geen luier om. Door goed op de signalen van de baby te letten (communiceren) weet men wanneer een kind moet poepen of plassen. Men brengt dan de baby naar een geschikte plek en laat hem daar zijn behoefte doen. Wanneer een kind 2 jaar is, is hij dag en nacht zindelijk, maar vaak al rond het eerste jaar.

Zindelijk maken is een onderdeel van het verzorgen van kinderen.

Dit boek gaat ervan uit dat wat in andere landen of vroeger mogelijk was, nu ook nog kan. De methodes die vroeger gemakkelijk pasten in het dagelijks leven, zijn echter niet altijd meer zo gemakkelijk toepasbaar. In dit boek laat ik zien dat met een beetje goede wil en handigheid het resultaat dat vroeger zo gewoon was, nog altijd behaald kan worden.

WAAROM VROEG BEGINNEN MET ZINDELIJK MAKEN?

Je doet er vooral je kind een plezier mee! Ook al zijn de luiers van tegenwoordig veel beter dan vroeger, wanneer je kind geen luier meer draagt is dat natuurlijk het allerprettigst. Daarnaast zijn luiers duur en belastend voor het milieu.

WANNEER BEGINNEN MET ZINDELIJK MAKEN?

Ik heb gewacht met het zindelijk maken van mijn kinderen totdat ze een aantal dingen onder de knie hadden. Ieder kind is verschillend, maar het zijn dingen die kinderen meestal rond de eerste verjaardag al kunnen of beginnen te doen:

- Zitten en lopen.
- Het begrijpen van eenvoudige, veel gebruikte, woorden.
- Spelen met voorwerpen of luisteren naar verhaaltjes.

Kunnen zitten en lopen

Een kind dat niet kan zitten, valt van het potje. Dat maakt het lastig om een kind op het potje zindelijk te maken.

Het begrijpen van woorden

Rond de leeftijd van ongeveer 12 maanden gaan kinderen de woorden begrijpen die je vaak tegen ze zegt. Niet alleen kunnen ze een voorwerp dat je noemt aanwijzen, ook weten ze waar het voorwerp voor is en wanneer het wordt gebruikt. Zo zijn jas en schoenen om naar buiten te gaan (ook als je het niet van plan bent), tandenborstel en tandpasta om de tanden te poetsen. Het potje is om op te gaan zitten en iets erin te doen.