

Algemene informatie, adressen en telefoonnummer

In het Centrum voor Jeugd en Gezin werken jeugdgezondheidszorg, jeugdzorg, basisscholen, scholen voor voortgezet onderwijs, maatschappelijk werk, MEE (de ondersteuner voor mensen met een beperking), welzijnswerk en de gemeente Purmerend samen

Website en Email

www.cjgpurmerend.nl
cjgpurmerend@ggdzw.nl



centrum voor
jeugd en gezin

Purmerend

Zindelijkheid

Kinderen van 0-4 jaar

Als u naar aanleiding van deze folder vragen heeft en/of uw zorgen wilt bespreken met een deskundige, kunt u contact opnemen met het Centrum voor Jeugd en Gezin.

- U kunt telefonisch contact opnemen
- U kunt langskomen bij het inloopspreekuur
- Als u uw zorgen wilt bespreken met een pedagogisch adviseur kunt u een afspraak maken bij het opvoedspreekuur
- Online advies van een pedagoog kan ook via www.opvoedwegwijzer.nl

Locaties Centrum voor Jeugd en Gezin Purmerend

Waterlandplein 5 • 1441 RP Purmerend

Inloopspreekuur: elke woensdag van 13.00 - 14.00 uur

Landauerstraat 200 • 1445 PX Purmerend

Inloopspreekuur: elke dinsdag van 9.00 - 10.00 uur en elke vrijdag van 11.30 - 12.30 uur

Abel Tasmanplein 5 • 1448 NL Purmerend

Inloopspreekuur: elke maandag en donderdag van 13.00 - 14.00 uur

Telefonische bereikbaarheid

Voor alle vragen over gezondheid, voeding, gedrag en opvoeding van kinderen en jeugd is het Centrum voor Jeugd en Gezin Purmerend bereikbaar van 8.30 uur - 16.30 uur op nummer 0299 - 457096

Opvoedsprekuren

Hiervoor dient vooraf een afspraak gemaakt te worden.

Dit kan via nummer 0299 - 457096

Voordat een kind zindelijk kan worden moet het er lichamelijk aan toe zijn om de spieren van zijn blaas en zijn darmen te beheersen. Ieder kind heeft daarbij zijn eigen tempo. Er zijn wel dingen die u kunt doen om uw kind te helpen om zindelijk te worden.



Het Centrum voor Jeugd en Gezin is dé plek in de gemeente Purmerend waar u als ouders/verzorgers terecht kunt voor advies, begeleiding en hulp bij de opvoeding en verzorging van uw kind, vanaf het moment van zwangerschap tot uw kind volwassen is.





Wanneer?

Meestal begint een kind zindelijk te worden als hij rond de 2 jaar oud is. Tussen 2½ en 4 jaar zijn de meeste kinderen overdag droog. Uw kind is aan zindelijk worden toe wanneer het zelf zegt dat het een schone luier nodig heeft of wanneer het zelf aangeeft dat het moet plassen of poepen. Sommige kinderen krijgen belangstelling voor de wc en willen weten hoe anderen naar de wc gaan of willen zelf ook eens op de wc zitten. Ook als uw kind langer achter elkaar droog blijft en een regelmatige ontlasting heeft, kunt u gaan oefenen met naar de wc gaan.

Het is van belang om voor de zindelijkheidstraining een periode te kiezen waarin uw kind geen grote gebeurtenissen/veranderingen te verwachten staan. Bijvoorbeeld een nieuw kinderdagverblijf of peuterspeelzaal, vakantie of de geboorte van een broertje of zusje.

Het verschilt per kind hoe lang het duurt voordat het droog kan blijven; het ene kind heeft het binnen een paar weken door, het andere kind kan een jaar later nog wel eens een ongelukje hebben.

Tips

- Als ouder leert u herkennen wanneer uw kind moet plassen/poepen (bijvoorbeeld wiebelen, hand voor kruis, springen, bepaalde tijdstippen). Zet uw kind dan elke keer op het potje of op de wc.
- Het ene kind heeft de voorkeur voor een potje. Het andere kind wil gelijk op de wc oefenen.
- Neem uw kind mee als u zelf naar de wc gaat en vertel wat u doet. Zo heeft een kind een voorbeeld om na te doen.
- Geef uw kind een complimentje en een knuffel als hij bijvoorbeeld uit zichzelf naar het potje vraagt of heeft geplast/gepoept in het potje of op de wc. Is het niet gelukt: volgende keer beter!

- Laat uw kind voldoende wennen aan het potje of de wc maar laat het niet té lang op het potje zitten.
- Geef uw kind makkelijke kleding aan zodat het snel en zelfstandig naar de wc kan gaan.
- Als uw kind liever op een potje plast en poept dan op de wc, neem dan het potje overal mee naar toe; ook naar oma en opa of op vakantie.
- Laat uw kind voor het slapen gaan plassen. Kinderen zijn over het algemeen eerder overdag zindelijk dan 's nachts.
- Laat uw kind eventueel zonder luier lopen, dan voelt hij wanneer hij heeft geplast of gepoept.

Naar de wc gaan lijkt voor volwassenen vaak heel simpel. Toch bestaat het voor kinderen die zindelijk moeten worden uit heel veel stappen, zoals het voelen dat je naar de wc moet, dit tegen je ouders zeggen, broek uit, op het potje/wc gaan zitten, plassen of poepen, broek weer aandoen en handen wassen. Al deze stappen moet een kind leren.

- Help uw kind door de stappen voor te doen als u zelf naar de wc gaat en vertel daarbij wat u doet.
- Speel het een keer na met de pop.
- Herhaal samen de stappen terwijl uw kind oefent.

Door van de training een leuke gebeurtenis te maken, zorgt u ervoor dat uw kind het leuk vindt en er interesse voor blijft houden. Realiseert u zich wel dat een en ander tijd kost en geduld van u vraagt. Ieder kind is uniek en doet het op zijn eigen manier. Vergelijken met andere kinderen is dus niet verstandig. Het kan soms gebeuren, bijvoorbeeld bij voor uw peuter spannende momenten, dat er een terugval plaatsvindt. Wees geduldig en probeer het gewoon opnieuw. Boos worden werkt averechts!

Tot slot

Wilt u meer weten over dit of een ander onderwerp rond opvoeden of wilt u een persoonlijk gesprek of een advies: neem dan contact op met het Centrum voor Jeugd en Gezin (zie achterzijde).