

## ZINDELIJK WORDEN... HOE PAK JE DAT AAN?

### Zindelijk worden doe je samen!

Zindelijk worden is geen wedstrijd. Het is een proces dat je samen doorloopt — met sprongetjes vooruit en soms een stapje terug. Kinderen kunnen al vanaf 18 maanden signalen geven dat ze eraan toe zijn. Door die signalen te herkennen en er op een ontspannen manier op in te spelen, leg je een fijne basis. Bij Zomaar Zindelijk helpen we je daarbij, met praktische tips die passen bij jullie tempo — zonder druk, mét vertrouwen.



**Blijpe peuters**



**Minder afval**



**Besparing op kosten**

**Voor ouders,  
opvoeders &  
professionals!**

### Volg onze socials

Volg ons op social media voor praktische tips, herkenbare momenten en inzichten van andere ouders. Je vindt daar ook onze "Op de Potcast" - korte, herkenbare video's over zindelijkheid.

[zomaarzindelijk.nl](http://zomaarzindelijk.nl)

In samenwerking met:



# 1... GOUDEN REGELS

- 1 Laat je kind elke dag genoeg drinken en vezelrijk eten.** Vezels en voldoende vocht zorgen voor soepele ontlasting en een goede plas.
- 2 Oefen op het juiste moment van de dag.** Na eten en drinken zijn darmen en nieren actief. Dat is hét moment om te oefenen met plassen of poepen.
- 3 Zorg voor een ontspannen zithouding.** Met steun onder de voeten en een goede houding kunnen de plas- en poepspieren beter ontspannen.
- 4 Blijf geduldig.** Zindelijk worden gaat met vallen en opstaan. Jij bent de coach die blijft aanmoedigen, ook bij tegenschot.
- 5 Vier elk stapje.** Van luier naar potje is een grote sprong. Maak er babystapjes van en juich elke stap toe.
- 6 Leg de focus op de juiste plaats.** Leer je kind de signalen van het lichaam herkennen. Dáár begint zindelijkheid mee.
- 7 Houd de boel in beweging.** Elke dag minstens één uur bewegen houdt de darmen soepel én zorgt voor ontspanning en plezier. Win-win!
- 8 Begin als je kind signalen laat zien.** Eerst voelt je kind dat het geplast heeft, daarna dat het bezig is. Pas als het van tevoren voelt dat het moet, kun je echt gaan oefenen.
- 9 Geef aandacht voorrang!** Moet je kind plassen of poepen? Laat het meteen gaan, ook als het eigenlijk niet uitkomt. Zo leert je kind luisteren naar het eigen lijf.
- 10 Vraag hulp als het niet lukt.** Gaat het moeizaam of heb je twijfels? Kijk op [www.zomaarzindelijk.nl](http://www.zomaarzindelijk.nl) voor advies en ondersteuning.



Volg ons op social media



'Tada!' roept Muisje.

'Je kunt je drolletjes ook droppen in de grote wc!  
Dan veeg je je billetjes schoon,  
was je je handen en spoel je  
met de wc-knop je drolletjes door.'



 Maandag	 Dinsdag	 Woensdag	 Donderdag	 Vrijdag	 Zaterdag	 Zondag
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

# Is jouw Kind klaar om zindelijk te worden?

Doe nu de checklist!



- 1. Een apart plekje zoeken om te plassen of poepen
- 2. Interesse hebben in toiletgang ouders
- 3. Interesse hebben in boekjes over plassen en poepen
- 4. Aangeven dat er geplast of gepoept is
- 5. Na het plassen of poepen een schone luier willen hebben
- 6. Interesse hebben in fenomeen potje of wc

De podcastserie 'Een goud begin' van GGD Groningen is een podcast voor ouders/verzorgers van jonge kinderen.

#5 Alles over zindelijkheid

