



sneak preview

**online gids
van luier naar potje**

kindjes tot 2,5 jaar

De Pot Op© 2022. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door print-outs, kopieën, opnamen, of op welke andere manier dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van De Pot Op.

Deze informatie is met de grootste zorgvuldigheid samengesteld. Noch de maker, noch de uitgever stelt zich echter aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in deze uitgave.

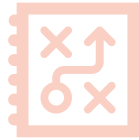
de pot op





inhoud

Hoe deze gids gebruiken.....	p.4
De methode in 't kort.....	p.6
Wat is zindelijkheid.....	p.8
Wanneer beginnen.....	p.9
Wanneer niet beginnen.....	p.11
Vorbereiding.....	p.13
Dag 1:	p.16
Dag 2.....	p.28
Dag 3.....	p.30
Dag 4 & 5.....	p.32
Na dag 5: hulp nodig?.....	p.33
Meer informatie.....	p.36



hoe deze gids gebruiken

In de app staan 5 stappen voor je klaar. Wij coachen je door het proces van luier naar potje. Het lezen van deze gids is Stap 2. Check ook de Veelgestelde vragen (bij Info of Help in de app).

5 stappen in de app

- Stap 1: Zelftesten
- Stap 2: Deze gids lezen
- Stap 3: Checklist voorbereiding
- Stap 4: Plan de 3 dagen
- Stap 5: Aan de slag

Tijdens de eerste dagen kan je je voortgang vastleggen en je kan deelnemen aan de community. Deel je ervaringen en zie hoe het gaat bij andere ouders. Je staat er niet alleen voor!

Elke ouder die aan zindelijkheidstraining begint, is goed bezig. Het is een intensief proces. Je kan nu alvast trots zijn op jezelf!

Elk kindje is anders en jij kent je kindje het beste. Wij doen suggesties. Kies wat bij jullie past. Jij bent de expert van je eigen kindje.

NB: overal waar potje staat kan je ook wc (met brilverkleiner en krukje) lezen. Overal waar 'hij' staat kan je ook 'zij' lezen.



de methode in 't kort

Met De Pot Op methode switch je in één keer van luier naar onderbroek (overdag en evt. ook gelijk 's nachts). Je leert je kindje de basis in 3 tot 5 dagen. Dat betekent thuisblijven met veel ongelukjes en veel dweilen. Het gaat erom kalm en positief te blijven bij elk ongelukje, consistent te zijn en vol te houden. Dus niet weer een luier aan doen als er veel ongelukjes zijn! De meeste kinderen hebben het dan na een paar dagen door.

De methode gaat uit van positief stimuleren (je kind prijzen als het goed gaat) en duidelijk uitleggen wat de bedoeling is (plas gaat in het potje).

Het is belangrijk dat je een aanpak kiest die bij jou en je kindje past. Daarom even kort op een rij wat de voor- en nadelen zijn van De Pot Op methode.

voordelen

- Snel en in 1x klaar.
- Duidelijk voor je kindje.
- Geschikt voor alle leeftijden.

nadelen

- Je moet een paar dagen vrij kunnen plannen.
- Je zal in het begin veel ongelukjes hebben, daar moet je tegen kunnen.
- Je moet consequent kunnen zijn. Niet weer een luier aan doen!



wat is zindelijkheid

Er bestaat geen algemene definitie van 'zindelijk'.

Wij gaan ervanuit dat een kindje zindelijk is als hij:

- Geen luier meer draagt.
- Op het potje plast en poept.
- Maximaal 1 ongelukje per dag heeft.

Een kindje kan zindelijk zijn overdag, 's nachts of allebei.





wanneer beginnen

Dit is afhankelijk van je kindje en van jou.

Elk kindje ontwikkelt zich op zijn eigen manier en in zijn eigen tempo. Als je kindje aan een aantal criteria voldoet kan je beginnen. Kijk hierbij niet naar de leeftijd van je kindje, maar naar zijn fysieke en mentale ontwikkeling.

Wanneer

- Dit is afhankelijk van de mentale ontwikkeling van je kindje.
- Fysiek zijn kinderen vanaf 18 maanden prima in staat om zindelijk te worden..
- Als je kindje én jij er klaar voor zijn.

Fysiek zijn kinderen vanaf 18 maanden prima in staat zindelijk te worden. Als het goed is, heb je de zelftesten gedaan bij Stap 1 in de app.

Begin op tijd. Tot ongeveer 24 maanden zijn de meeste kinderen nog vrij meegaand. Ze accepteren de wereld zoals hij is. Vanaf 24 maanden krijgen kinderen steeds meer een eigen willetje. Ze komen erachter dat ze ook 'nee' kunnen zeggen (de 'terrible two's!').

Wanneer je kan beginnen hangt ook van jou als ouder af. Jij moet de tijd en ruimte hebben om ermee aan de slag te gaan. Onze methode gaat alleen werken als jij er je volle aandacht aan kan geven.



wanneer niet beginnen

Begin niet met zindelijk worden als je kindje ziek is of als er grote veranderingen in je gezinsleven plaatsvinden. Bijvoorbeeld: verhuizing, geboorte van broertje of zusje, ziekte, operatie of scheiding.

En begin ook niet rond andere momenten die intensief zijn voor je kindje. Bijvoorbeeld een verjaardag.

Begin ook niet vlak voor een vakantie of grote reis. Als je kindje net zindelijk is, kunnen er nog ongelukjes gebeuren. Niet zo handig in de auto op weg naar Frankrijk...

Is er een medische indicatie dat je kindje zijn plas of poep niet kan ophouden? Win dan advies in bij je huisarts of het consultatiebureau.

Niet beginnen

- Bij ziekte
- Bij grote veranderingen en belangrijke momenten.
- Vlak voor een (grote) reis.
- Bij een medische indicatie.

Bij Stap 4 in de app vragen we je om de dagen in je agenda te plannen. Kies een voor jullie geschikt moment!

***** einde sneak preview*****

Verder lezen?

Word Premium lid! Je hebt dan toegang tot de hele online gids en alle features in de app.

Deze sneak preview is van de gids voor kindjes tot 2,5 jaar.

Is jouw kindje ouder? Dan zie jij in de app automatisch de informatie die is afgestemd op oudere kinderen.