

# Potjestraining

Naar het ziekenhuis? Lees eerst de informatie op [www.asz.nl/brmo](http://www.asz.nl/brmo).

**albert  
schweitzer**



# Inleiding

Als uw kind eraan toe is om zindelijk te worden, kunt u het beste beginnen met een potje. Uw kind kan er dan zelf op gaan zitten als hij dat wil. Begin niet als uw kind ziek is of als er veel te gebeuren staat. Bijvoorbeeld de komst van een nieuwe baby of een verhuizing.

Waar 'hij' staat kunt u ook 'zij' lezen.

## Tips voor het potje

Voordat u denkt dat uw kind eraan toe is om zindelijk te worden, kunt u alvast een potje aanschaffen. Er zijn potjes te koop in de vorm van een dier of een auto. Dat maakt het potje wat aantrekkelijker.

- Trek uw kind makkelijk zittende kleren aan, die hij zelf kan uittrekken als hij op het potje wil.
- Zet uw kind regelmatig op het potje. Bijvoorbeeld als u merkt dat uw kind nodig moet, of 's morgens na het wakker worden, na het eten, voordat u weggaat en als u thuiskomt. Laat uw kind niet te lang op het potje zitten. Enkele minuten is voldoende.
- Geef complimentjes. Bijvoorbeeld als uw kind tegen u gezegd heeft dat het op het potje moet, iets gedaan heeft of het heeft geprobeerd.

# Tips voor de wc

Het is verstandig om uw kind te laten wennen aan de wc.

- U kunt uw kind meenemen als u zelf naar het toilet gaat, of laten zien hoe een broertje of zusje naar de wc gaat. Uw kind kan dan alvast zien hoe het gaat en hoe je moet doortrekken.
- U kunt een wc-brilverkleiner voor uw kind kopen en een opstapje neerzetten, zodat hij er makkelijk op kan klimmen. Op de afbeelding hieronder ziet u hoe uw kind goed op de wc zit.



- U kunt uw kind in het begin regelmatig op de wc zetten als u denkt dat hij nodig moe. Bijvoorbeeld 's morgens na het wakker worden en na het eten, voordat u weggaat en als u thuiskomt.

## Algemene tips

- Het is leuk om uw kind voor te lezen uit boekjes over zindelijk worden.
- U stimuleert uw kind als u complimentjes geeft als hij iets goed heeft gedaan. Bijvoorbeeld als hij tegen u gezegd heeft dat hij naar de wc moet.
- In het begin is het handig om uw kind alleen thuis een onderbroek te laten dragen. Als u met uw kind op stap gaat, gebruik dan nog een luier.
- Uw kind kan opeens weer een terugval hebben en weer in de broek gaan plassen. Het is verstandig om dan rustig te blijven en niet boos of ongeduldig te worden. Het gaat vanzelf op een gegeven moment weer beter.
- Laat uw kind voldoende drinken. Dat zijn 6 - 8 bekertjes per dag. Door goed te drinken zal de blaas steeds beter in staat zijn om een grotere plas op te houden.



Geef hier uw mening over deze folder: [www.asz.nl/foldertest/](http://www.asz.nl/foldertest/)

*Bron: Stichting Opvoeden.nl en 'De poep en plasklas'- boekje van het Bekkenbodem Centrum van het Albert Schweitzer ziekenhuis.*

*De tekeningen zijn gemaakt door Wendelien van der Wel,  
[www.wendelien.com](http://www.wendelien.com)*



Albert Schweitzer ziekenhuis  
maart 2025  
pavo 1466