

Zindelijk worden

Zindelijk in bed

's Nachts zindelijk worden duurt wat langer. Verwacht niet als je kind overdag zindelijk is, dat het 's nachts ook zindelijk zal zijn. Het is al moeilijk genoeg om overdag op tijd aan te voelen wanneer je naar de wc moet. Laat staan 's nachts, als je lekker ligt te slapen. De meeste kinderen worden 's nachts zindelijk rond 4 of 5 jaar.

Als je hiermee wilt oefenen, is het handig als je kind vlak voor het slapen, niet meer drinkt. Ga maar na, als je zelf nog een glas drinkt vlak voor het slapen, dan moet je zelf ook 's nachts je bed uit. Je kind voelt dit nog niet en zal doorslapen, tot het wakker wordt van een nat bed (als hij/zij zonder luier slaapt). Probeer je kind zo'n 1,5 tot 2 uur voor het slapen niet meer te laten drinken.

Laat je kind voor het naar zijn/haar bed gaat altijd even plassen. Ook als hij/zij aangeeft niet te moeten, laat je kind dan toch even op de wc zitten. Maak er een gewoonte van, vaak moeten ze nl. wel als ze zitten.

Als je kind een bepaalde periode 's ochtends met een droge luier uit bed komt, kan je proberen hem/haar zonder luier te laten slapen. Je kunt je kind dan nog even uit bed halen om te plassen, vlak voor je zelf naar de wc gaat.

Op Vlinder.biz vind je ook tips over zindelijk worden, neem ook daar een kijkje!



Heb jij zelf ervaringen die je wilt delen? Trucs en tips die heel goed werkte, of juist helemaal niet? Mail je verhaal naar voorkidz@vlinder.biz en wij zetten jouw tips op onze site. Zo kunnen we van elkaar leren!

