

## **Informationsblatt zum Thema „Trockenwerden – Ohne Stress für Kind und Eltern“**

Trockenwerden ist ein komplizierter Vorgang. Auf die Windel verzichten und rechtzeitig auf die Toilette gehen, das ist ein großer Entwicklungsschritt für jedes Kind.

Früher versuchten Eltern mit einer von ihnen bestimmten „Sauberkeitserziehung“ ihre Kinder zu einem, möglichst frühen, Zeitpunkt dazu zu bringen, trocken zu werden. Es ist aber mittlerweile bewiesen, dass ein früher Beginn und eine hohe Intensität der Sauberkeitserziehung die Entwicklung der Blasen- und Darmkontrolle nicht beschleunigt. Denn das Alter, in dem Kinder sauber und trocken werden, wird durch die individuelle körperliche Reifung bestimmt. Zuviel Kontrolle über die natürlichen Vorgänge oder über den Willen des Kindes kann zu Widerstand, Kampf und Zwang führen.

Wann der Zeitpunkt fürs Trockenwerden da ist, entzieht sich somit in der Regel der elterlichen Kontrolle. Deswegen ist Gelassenheit wichtig.

### **Wann werden Kinder trocken?**

Der Schlüssel zum Trockenwerden ist, dass Sie den richtigen Zeitpunkt bei Ihrem Kind abwarten. Einige Kinder sind im Alter von 18 Monaten bereit die Windel abzulegen, während andere erst mit vier Jahren soweit sind. Jungen sind meist später dran als Mädchen.

Es gibt keinen Grund, zu früh mit dem Üben zu beginnen. Studien belegen, dass Kinder, die zu früh aufs Töpfchen geschickt worden sind, zum selben Zeitpunkt ihr Ziel erreicht hatten, wie

Kinder, die später anfangen, aber physisch und emotional reif dafür waren. Mit anderen Worten, Ihr Kind wird immer zum selben Zeitpunkt trocken sein.

Sie sollten darauf vertrauen, dass es eindeutige Signale gibt, wenn es soweit ist. Erst dann können sie diese Entwicklung des Kindes unterstützen, und sollten dies dann auch tun.

### **Wie können Eltern ihr Kind dabei unterstützen?**

Ihr Kind zeigt Ihnen, wann es reif ist, trocken zu werden. Sobald es dies tut, können Sie es mit einem Töpfchen-Training unterstützen.

Typische Anzeichen sind, dass das Kind trippelt, sich an die Windel fasst, auf die Toilette zeigt, die Tür zum WC öffnet, das Gesicht verzieht, unruhig wird oder einfach sagt, dass es mal muss.

Wichtig ist, den Zeitpunkt nicht zu verpassen, denn sonst könnte das Kind die Sicht entwickeln, dass es normal ist, in die Windel zu machen.

### **Krippe und Zuhause**

Das was zuhause gelingt, muss nicht unbedingt zeitgleich in der Krippe funktionieren. Und andersherum ganz genauso. Das ist ganz normal.

Mit ein wenig Geduld, wird es aber schnell so sein, dass das Trockensein überall klappt.

### **8 Tipps rund ums Trockenwerden**

Wir haben für Sie einige Tipps zusammengestellt, die bei der Unterstützung Ihres Kindes Trocken zu werden hilfreich sein können. Dabei spielt die Jahreszeit keine Rolle. Trocken werden Kinder das ganze Jahr. Den Startpunkt setzt ihr Kind.

### **Gelassenheit**

Da Kinder zu unterschiedlichen Zeiten die Reife erreichen Trocken zu werden, sollten sich Eltern nicht durch die Geschichten anderer verunsichern lassen, deren Kinder bereits trocken sind, und Druck für sich und das Kind aufbauen.

Viel wichtiger ist es, sein Kind aufmerksam zu beobachten und es liebevoll in seiner individuellen Entwicklung zu sehen, zu schätzen und zu fördern.

### **Vorbild sein**

Kinder sind neugierig und wollen alles nachmachen, was sie bei älteren Geschwistern und den Eltern sehen - inklusive dem Gang zur Toilette. Wenn es Interesse zeigt, sollten Sie Ihr Kind mit aufs stille Örtchen nehmen.

### **Die richtige Ausstattung**

Eine wichtige Investition ist ein passendes Töpfchen bzw. ein spezieller Toilettenaufsatz. Bei der Verwendung eines Töpfchens ist es wichtig, dass es nicht irgendwo in der Wohnung benutzt wird, sondern im Bad - so gewöhnt sich Ihr Kind von Anfang an daran, dorthin zu gehen, wenn es mal muss.

### **In der Nacht**

Zuerst werden Kinder tagsüber trocken. Nachts sollte die Windel am Anfang noch an bleiben. Ist sie etwa zwei Wochen lang nachts trocken geblieben, können Sie diese weglassen. Ein wasserfester Schutz zwischen Matratze und Bettbezug ist hilfreich, falls doch noch mal was daneben geht.

Direkt vor dem Zubettgehen auf jeden Fall nochmals aufs Töpfchen gehen lassen.

### **Zur Probe**

Das Kind kann immer wieder tagsüber aufs Töpfchen gesetzt werden. Aber nur

dann, wenn sich abschätzen lässt, dass die Blase voll ist.

### **Eroberung der Toilette**

Wenn sich der Gang aufs Töpfchen eingespielt hat, ist als Nächstes die „richtige“ Toilette dran. Am Anfang braucht das Kind vielleicht noch etwas tatkräftige Hilfe, die aber bald nicht mehr nötig sein wird.

Vermeiden Sie lange und ergebnislose Sitzungen. Denn sonst vergisst das Kind, wozu Toilette und Töpfchen eigentlich nötig sind.

Beziehen Sie beim Üben das Abputzen, Spülen und Händewaschen von Beginn an mit ein.

### **Die richtige Kleidung und auch mal nackt rumlaufen**

Wenn das Kind anfängt die Kontrolle zu üben, ist es sinnvoll, ihm Bekleidung anzuziehen, die es schnell alleine ausziehen kann, also keine Bodys, Latzhosen und andere umständlich auszuziehenden Hosen.

Wenn es warm ist, kann es auch mal draußen nackt rumlaufen, um den Zusammenhang zwischen Druck und Entleerung festzustellen.

### **Loben und nicht Schimpfen**

Bei der Sauberkeitserziehung geht es darum, dass das Kind weiß, was zu tun ist, wenn es muss. Und egal, ob Zufallstreffer oder nicht. Allein dafür, dass ihr Kind bei Pipi-Alarm in die richtige Richtung geht, verdient es großes Lob und Anerkennung. Auch, wenn was danebenging. Man sollte nicht schimpfen und tadeln, wenn die Hose mal nass ist. Das gehört zur Umstellung meistens dazu.