

## Trocken und sauber werden

Eltern beschäftigen häufig Fragen wie: Wann sollte mein Kind trocken sein? Wann ist der ideale Zeitpunkt trocken zu werden? Wann ist mein Kind bereit dazu? Muss ich mit dem Kind üben? Wie gehe ich vor?

Normalerweise signalisiert ein Kind von selbst wann es bereit ist, sauber und trocken zu werden. Eine wichtige Voraussetzung für das Sauber- und Trockenwerden ist das bewusste Wahrnehmen der Blasen- und Darmentleerung, so kann das Kind z.B. darauf aufmerksam machen, dass die Windel voll ist. Erst dann kann der Vorgang willentlich gesteuert werden. Studien haben gezeigt, dass ein Kind den Urin- und Stuhlgang nicht früher spürt wenn es früher und häufiger auf den Topf gesetzt wird.

Frühestens ist ein Kind mit 12 bis 18 Monaten bereit für das Töpfchen, der Grossteil der Kinder aber erst zwischen 18 und 36 Monaten. Knaben sind dabei oft später bereit als Mädchen. Nur wenige Kinder sind am Ende des zweiten Lebensjahres bereits sauber und trocken, die meisten Kinder werden es im Verlauf des dritten und vierten Lebensjahres.

Sobald das Kind Eigeninitiative fürs Trockenwerden zeigt, kann mit der Sauberkeitserziehung begonnen werden. Die Eltern haben dabei im Wesentlichen zwei Aufgaben: Vorbild sein und dem Kind zu Selbständigkeit in praktischen Belangen verhelfen.

Kinder schauen sich ein neues Verhalten gerne ab, dazu braucht es Eltern oder Geschwister die es dabei beobachten kann, wie sie auf die Toilette gehen. Zudem braucht es möglichst früh Selbständigkeit im Aus- und Anziehen von Kleidungsstücken damit das Kind sofort reagieren kann wenn es auf die Toilette muss. Vor allem Hosen sollten dabei bequem sein und einfach geöffnet und heruntergezogen werden.

Manche Kinder benützen lieber die Toilette anstatt den Topf, dafür gibt es Kinderaufsätze (Ringe) für die Verkleinerung der WC-Öffnung und Schemel zum Hochsteigen.

Grundsätzlich gilt: Das Trocken- und Sauberwerden sollte ohne Druck erfolgen, das Kind sollte sich das Verhalten anschauen können, d.h. Vorbilder haben und möglichst früh selbständig sein bezüglich Kleidung ausziehen und Topf oder WC aufsuchen.

Die nächtliche Blasenkontrolle stellt sich bei den meisten Kindern erst nach der Darm- und Blasenkontrolle tagsüber ein. Im Kindergartenalter nassen mehr als 10 % der Kinder nachts gelegentlich noch ein.

### **Signale der Bereitschaft:**

- Ihr Kind interessiert sich für die Toilette und/oder den Topf, es will sich draufsetzen.
- Das Kind möchte Unterwäsche tragen, findet diese interessant.
- Das Kind kommt mit zur Toilette und will zusehen was sie machen.
- Das Kind will die Windel nicht mehr anziehen.
- Die volle Windel wird als störend empfunden und Ihr Kind möchte rasch gewickelt werden.
- Ihr Kind kann mit Hilfe von Mimik, Gestik oder Worten ausdrücken, dass es Stuhl- oder Harndrang hat.
- Ihr Kind versteht, dass es einen Zusammenhang gibt von Druckgefühl im Bauch, Blase/Darm und dem Toilettengang.
- Ihr Kind hat bereits etwas Zeitverständnis, das heisst, Ihr Kind kann noch einen Moment aushalten bis es loslässt.

### **Hilfe und Unterstützung:**

- Einfache Kleidung, Ihr Kind soll die Hosen selber hinunter ziehen können.
- Entspannte Situation, nur wenn Ihr Kind Ruhe hat und sich so lange Zeit nehmen kann wie es will, kann es klappen.
- Ein Kinderbuch oder ein Spielzeug als Begleiter kann helfen zu entspannen.
- Regelmässige Tagesabläufe helfen zu entspannen und die eigenen Bedürfnisse wahr zu nehmen.
- Teilen Sie Ihrem Kind mit, wenn Sie auf die Toilette gehen. Auch hier lernen die Kinder durch Nachahmen.
- Lassen Sie Ihr Kind selber zwischen WC und Topf wählen. Benutzen sie angepasste Hilfsmittel wie Kinderaufsatz fürs WC oder Schemel.
- Es geht nicht von heute auf morgen, ziehen Sie nach einer angepassten Zeit und für unterwegs wieder die Windeln an.
- Zeigen Sie Freude wenn es klappt und reagieren Sie gelassen wenn es daneben geht.
- Kinder vergessen sich oft im Spiel, erinnern Sie es vorher oder in einer Pause dazwischen.