

## Voraussetzungen zum Sauber werden

Um Sauber werden zu können, müssen die körperlichen Voraussetzungen vorhanden sein. Kinder sind motorisch ab dem dritten Lebensjahr in der Lage ihren Darm und den Blasenschließmuskel bis zum vollendeten vierten Lebensjahr zu kontrollieren. Ein Kind sollte selbst Interesse am Sauber werden haben, nicht nur Sie als Eltern.

## Kontaktieren Sie uns!

### Bad Salzuflen

- Kita Abenteuerland • Kita Bonhoefferstraße •
- Kita Kastanie • Kita Lohfeld •
- Kita Mix Max •

### Beverungen / Höxter

- Kita Amelunxen • Kita Bullenbü • Kita Karlchen •
- Kita Sonnenbreite • Kita Spatzennest •
- Kita Würgassen •

## Literaturhinweise:

„Wie Kinder sauber werden können“

Gabriele Hauk-Schnabel

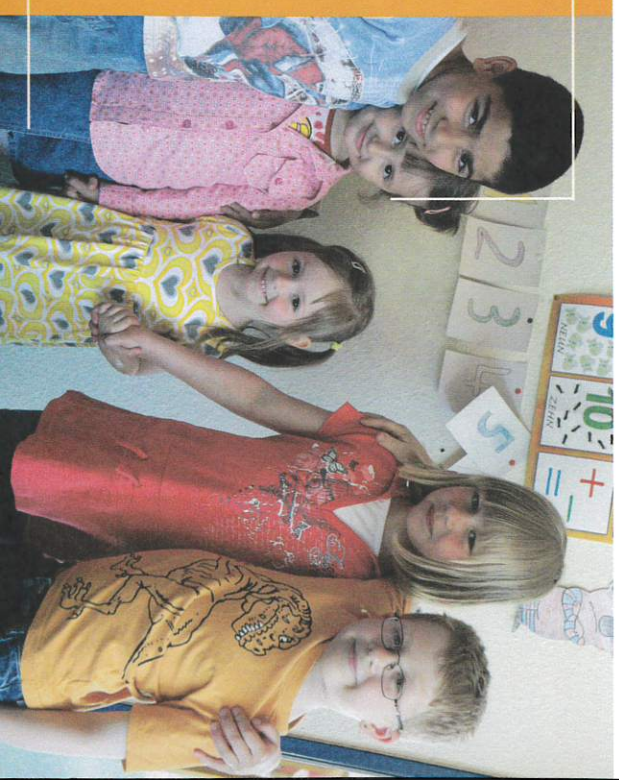
ISBN 13: 9783934333116

ISBN 10: 3934333117

## Auf dem Weg zur Sauberkeit

Ein Leitfaden für Eltern  
in den Kindertageseinrichtungen  
der Parisozial Lippe

Stand: November 2017

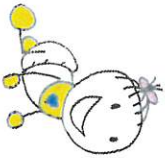


## Die Sauberkeitserziehung

Das „sauber werden“ ist für jedes Kind ein individueller Prozess, der unterschiedlich lange dauert. Im Laufe des dritten Lebensjahres erlangen Kinder die Kontrolle über ihre Ausscheidungsorgane.

Wichtig ist jedoch, dass Kinder nicht gedrängt und nicht dazu überredet werden. Bedenken Sie als Eltern dabei, wann Sie sich die Sauberkeit wünschen und wann es Ihr Kind möchte. Wenn ein Kind nicht die notwendige Zeit bekommt um trocken zu werden, birgt dieses erhebliche Gefahren:

- Beginnt die Sauberkeitserziehung zu früh oder ist zu streng, kann das zu emotionalen Irritationen führen.
- Wenden Kinder zum Sauber sein gedrängt, kann es sein, dass sie Stuhl und Harn zurückhalten. Das kann zu Harnwegsinfektionen und Verstopfung führen und das Kind kann noch weniger seine Blase und den Darm kontrollieren.



## Darm- und Blasenkontrolle

### Darmkontrolle

Das Kind kann ab dem zweiten Lebensjahr seinen Stuhlgang wahrnehmen. Ab dem dritten Lebensjahr geschieht die Darmentleerung 1 bis 2 Mal pro Tag zur selben Tageszeit.

#### 4 Schritte der Darmkontrolle

1. Bewusstes wahrnehmen – der Bauch fühlt sich anders an
2. Bewusstes Einkoten
3. Meldung über Einkoten
4. Stuhlgang ankündigen und zur Toilette bringen

### Blasenkontrolle

Ab dem dritten Lebensjahr geschieht die Harnabgabe 10 Mal am Tag und dieses unregelmäßig. Die eindeutige „Meldung“ vom Kind erfolgt erst wenn die Blase kurz vor dem Überlaufen ist. Bis zum fünften Lebensjahr liegt Einnässen im Rahmen des normalen Entwicklungsverlaufes.

#### 4 Schritte der Blasenkontrolle

1. Signale der Blase spüren und zuordnen
2. Meldung über Einnässen
3. Harnrang unterdrücken
4. Harnrang ankündigen und zur Toilette bringen

## Unterstützung für das Kind

Ein Kind braucht zum Sauber werden von Ihnen als Eltern die richtigen Reaktionen auf sein Verhalten. Sie als Eltern müssen Ihr Kind begleiten und unterstützen und es nicht unter Druck setzen und dazu zwingen

- ✓ Jeder Erfolgsschritt sollte positiv gesehen werden. Loben Sie Ihr Kind für das was es geschafft hat und seien sie nicht verärgert über das, was nicht geklappt hat.
- ✓ Sobald Ihr Kind erste Anzeichen macht, bieten Sie ihm Töpfchenbesuche an.
- ✓ Akzeptieren Sie ein „Nein“.
- ✓ Beziehen Sie Ihr Kind in die Wickelvorgänge mit ein, z.B. Utensilien holen, Hose ausziehen, Öffnen der Windel.
- ✓ Bauen Sie das Vertrauen zur Toilette auf.
  - Vertrauen braucht Zeit
  - Angst vor dem Hineinfallen nehmen
  - Setzen Sie Ihr Kind im Spiel bekleidet auf die Toilette
  - Nehmen Sie Ihr Kind beim eigenen Toilettengang mit
- ✓ Halten Sie sich an feste Toilettenzeiten nach den Mahl- und Schlafenzeiten.

