



Kinder- und Jugendarztpraxis
Dr. Andrea Seiler
Dr. Jasmin Pletl- Maar
Dr. Hajni Gabriele Graf
Neumühle 2
91056 Erlangen

Elternmerkblatt zur Sauberkeitserziehung

Den Zeitpunkt, zu dem sie sauber werden, bestimmen Kinder selbst. Wie beim Krabbeln, Laufen und Sprechen folgen die Zwerge auch hier ihrem eigenen Zeitplan.

Der sieht bei den meisten vor, dass sie zwischen zwei und vier Jahren keine Windel mehr brauchen. Untersuchungen belegen, was besonders manche Großeltern immer noch nicht glauben wollen: Kinder bei denen eine Sauberkeitserziehung mit regelmäßigem Topfangebot, Erinnern und nächtlichem Wecken durchgeführt wird, sind durchschnittlich mit **28 Monaten** tagsüber trocken.

Kinder ohne dieses Training, aber mit der Möglichkeit, Eltern oder Geschwister zu beobachten, schaffen es im Durchschnitt ebenfalls mit **28 Monaten!**

Die meisten Kinder werden erst sauber, dann trocken. Zunächst gelingt ihnen die selbständige Kontrolle tagsüber, nach einigen Wochen bis Monaten reicht auch nachts die Schlafanzug hose. Woran merken Eltern, dass ihr Kind es ohne Windel versuchen möchte?

Es macht sich bemerkbar, wenn die Windel voll ist. Es zeigt darauf und benennt den Inhalt (Kaka, Pipi o.ä.)

Es erledigt sein Geschäft nicht mehr beiläufig und unbemerkt, sondern verrät mit Mimik und Gestik, dass „es“ gerade passiert. Oft zieht es sich dazu in eine stille Ecke zurück.

Es folgt Eltern und Geschwistern auf die Toilette und interessiert sich für das, was dort geschieht.

Bevor die Windel dann aber endgültig abgeschafft werden kann, müssen Kinder einige Entwicklungsschritte bewältigen:

Sie müssen verstehen, dass Grummeln im Bauch und Druck auf der Blase mit ihren Ausscheidungen zu tun haben.

Sie brauchen ein Zeitgefühl, um rechtzeitig zu Topf oder Toilette zu gelangen.

Sie müssen Darm- und Blasenmuskulatur sicher beherrschen.

Erst im dritten Lebensjahr sind die Nervenbahnen so ausgereift, dass die Schließmuskeln kontrolliert werden können. Jede Mutter, jeder Vater hat vermutlich schon einmal die Erfolgsmeldungen anderer Eltern gehört, deren Kinder, kaum dass sie sitzen können, schon Topf oder Toilette benutzen. Was aussieht wie eine gelungene Sauberkeitserziehung zeigt aber nur, dass diese Eltern den Rhythmus ihres Kindes beobachten und perfekt kontrollieren. Wenn dann tatsächlich etwas in den Topf geht,

ist das noch kein Zeichen dafür, dass das Kind seinen Körper beherrscht. Es wird lediglich aufgefangen, was sonst in der Windel gelandet wäre.

Mit einer frühen, strengen Sauberkeitserziehung tun Eltern sich und ihrem Kind keinen Gefallen: Studien zeigen, dass Schulkinder mit einem Einnässproblem oft schon sehr früh, nämlich durchschnittlich mit 17,5 Monaten, von Erwachsenen auf den Topf gesetzt wurden. Dagegen waren für Kinder, bei denen Bettnässen nicht vorkam, Topf oder Toilette erst mit 24 Monaten ein Thema.

Auch wenn Drängeln in der Sauberkeitserziehung also eher schadet als nutzt, unbeobachtet sollte dieser wichtige Entwicklungsschritt nicht bleiben. So unterstützen Sie Ihr Kind:

Denken Sie daran, dass Wickeln auch eine Zeit der Beschäftigung mit Ihrem Kind war – und dass es diese Zuwendung jetzt an anderer Stelle bekommen muss.

Es lernt durch Nachahmung. Deshalb im Idealfall die Toilette nicht abschließen – wenn Sie es aushalten einen kleinen Zuschauer zu haben.

Lassen Sie Ihr Kind selbst entscheiden, ob es einen Topf benutzen will. Dessen Vorteil: Das Kind hat sicheren Halt und kann gut beobachten, was da aus ihm rauskommt. Wenn es versteht, dass nur ein Rest ohne Verbindung zu seinem Körper weggespült wird, kann es mit diesem „Verlust“ besser umgehen.

Wenn es lieber auf die Toilette gehen möchte, sollten Sie einen Ring für den Sitz anschaffen. Viele Kinder fürchten sich vor dem großen Klo. Sie haben Angst hinein- oder herunterzufallen. Nützlich ist deshalb auch eine Trittstufe, auf der die Füße fest aufstehen. Urologen raten übrigens dringend, Kleinkinder nur mit diesen Hilfsmitteln auf die Toilette zu setzen: Sie verkrampfen sonst und können die Blase nicht restlos entleeren. Wenn Restharn in der Blase zurückbleibt, können Harnwegsinfekte entstehen. (Empfehlenswert ist auch ein Toilettensitz der mehrere dieser Empfehlungen vereint: einfach aufzuklappen, mit Trittstufe, Griffen an der Seite zum Festhalten und kleinem Klobrellensitz.

Ziehen Sie Ihr Kind so an, dass es schnell aus der Hose kommt. Am besten kommen Kleinkinder mit Gummizügen zurecht.

Haben Sie Geduld und bleiben Sie gelassen.

Denn: Sauber werden früher oder später alle. Drängeln oder gar schimpfen kompliziert diesen Prozess nur unnötig. Wenn Ihr Kind sich aber jenseits des dritten Geburtstages immer noch weigert, es mit Topf oder Toilette überhaupt zu versuchen, sollten Sie mit uns darüber reden .

Viel Erfolg

Ihr Praxisteam