

Patienteninformation zum SAUBERWERDEN

Fünf Stufen zum windellosen Glück

Eines steht fest: Bevor Ihr Kind etwa zwei Jahre alt ist, darf Sauberwerden kein Thema sein. Denn: Wissenschaftlich ist eindeutig erwiesen, daß frühestens dann die Reizleitungen aus Blase und Darm zum Gehirn stehen. Das heißt, jetzt kann das Kind allmählich lernen, die Muskeln so lange zum Zukneifen zu überreden, bis Topf oder Toilette erreicht ist.

Fünf Entwicklungsstufen führen das Kind weg von der Windel. Eltern, die sie kennen, haben es ganz leicht, in jeder Phase das Richtige zu tun.

1. Stufe: ICH HÖRE DIE SIGNALE

HINTERGRUND: Bevor sich Blase oder Darm entleert, spürt das Kind (meist ist es dann zwischen 20 und 24 Monate alt) das Signal: "Gleich kommt etwas." Das Kind hält im Spiel inne, guckt nach innen. Oder sucht sich sogar eine ruhige Ecke, um den "Stinker" in die Windel zu entladen. Viele Kinder trippeln, bevor sie Pipi machen, oder fassen sich dorthin, wo gleich etwas fließen wird.

RICHTIG REAGIEREN: Freuen Sie sich, denn Ihr Kind hat den wichtigen, ersten Schritt zum Sauberwerden geschafft. Aber halten Sie sich noch zurück mit allen Erziehungsmaßnahmen. Bitte nicht den Topf unterschieben, wenn das Kind "so guckt". Dafür ist es noch zu früh. Das Kind kann sich noch nicht bremsen. Zumindest nicht beim Pipi. Der Topf sollte in dieser Phase noch im Schrank und die Windel um den Po bleiben.

2. Stufe: ICH SAGE; WAS IN DER WINDEL IST

HINTERGRUND: Mit etwa zwei können Kinder den Vorgang benennen, der sich untenherum abgespielt hat. Meist verkünden sie stolz: "Kaka macht." Damit hat sich das Kind ein gutes Stück weiterentwickelt. Es spürt, wie es im Darm rumort oder in der Blase prickelt. Es weiß, wie es sich anfühlt, wenn Muskeln loslassen, damit Pipi oder Aa herauskann. Und daß der Weg der Leitungen zum Gehirn steht, ist auch klar - es kann ja genau sagen, was los war.

RICHTIG REAGIEREN: Keine leichte Zeit, diese zweite Stufe! Sicher liegt Ihnen jetzt manchmal der Vorwurf "Das hättest Du auch eine Minute früher sagen können" auf der Zunge, wenn es unüberriechbar aus der Windel dampft - und Ihr Kind strahlend mitteilt: "Aa drin." Schlucken Sie den Vorwurf runter! Loben Sie Ihr Kind, auch wenn es nur den Vollzug meldet und Ihnen noch keine Chance läßt, sich das Wickeln zu ersparen. Ruhe und Lob schärfen die Aufmerksamkeit für die Dinge, die sich da unten tun. Tadel bringt Kinder dazu, die Signale ängstlich zu unterdrücken. Geduld zahlt sich dagegen jetzt besonders aus - Ihr Kind erreicht die dritte Stufe schneller.

3. Stufe: ICH LASSE MICH FRAGEN, OB ICH MUSS

HINTERGRUND: Mit etwa zweieinhalb kann das Kind die Signale aus Blase und Darm so früh spüren, daß Zeit bis zum "Vollzug" bleibt. Jetzt sagt es irgendwann freudig Ja auf die Frage, ob es Pipi oder Aa muß.

RICHTIG REAGIEREN: Vielleicht haben Sie Glück und den Typ Kind erwischt, der sich auf Nachfrage bereitwillig auf Topf oder Toilette setzt. Viele Kinder wollen aber wortreich hingelobt werden und nehmen dann gnädig Platz fürs große oder kleine Geschäft. Und ein gar nicht so geringer Teil der Kinder lehnt es zunächst vehement ab, woanders als in die Windel zu "entsorgen". Sollte Ihr Kind zu den Verweigerern gehören: Lassen Sie ihm die Windel einfach noch ein bißchen. Genauso wichtig: Ärgern Sie sich nicht, wenn Sie auf Ihre Nachfrage "Mußt Du?" eine klare Antwort bekommen. Und dann doch alles in die Hose geht, weil Topf oder Toilette nicht rechtzeitig erreicht werden. Der Lernschritt ist

praxis für kinder- und jugendmedizin

Dr. med. Hans-Peter Niedermeier

nämlich immer der gleiche, wohin Ihr Kind auch sein Pipi oder Aa macht: Es weiß jetzt, wie sich der Drang anfühlt. Es kann gezielt zuhalten und dann aufmachen. Mag Ihr Kind lieber das mobile Töpfchen? Oder findet es die Toilette spannender? Bieten Sie ihm beide Örtchen an. Entscheidet sich Ihr Kind für die Toilette, sollten Sie einen Sitzring und einen Schemel anschaffen. Auf der großen Toilettenschüssel können sich die Kleinen nicht halten. Außerdem ist das Riesenloch, durch das gurgelnd Wasser rauscht und alles mitnimmt, vielen Kindern unheimlich. Der Schemel gibt den Füßen Halt; frei schwebend kann man nämlich Blase und Darm nur mühsam entleeren.

4. Stufe: ICH SAGE SELBER, DASS ICH MUSS

HINTERGRUND: Fürsorgliche Nachfrage, wenn das Kind trippelt oder so guckt, ist nun nicht mehr nötig. Das Kind (zwischen zweieinhalb und drei) sagt von allein und (meist) früh genug, daß es muß. Fast immer gelingt es Kindern zuerst, das große Geschäft zu steuern. Weil die Signale aus dem Darmbereich deutlicher sind und weil sich dieser Drang auch leichter zurückhalten läßt. Das Pipi geht noch ein bißchen länger ab und zu in die Hose. Und: Tagsüber ohne Windel sein heißt nicht, daß die Nächte auch trocken sind. Bis die Kontrolle über die Blase in den Tiefschlaf reicht, sind die Kinder etwa drei.

RICHTIG REAGIEREN: Immer noch braucht Ihr Kind viel Lob, wenn es Pipi und Aa ankündigt und sich auf den Topf und die Toilette setzen läßt. Und bitte bloß kein großes Theater machen, wenn die Zeit doch nicht reicht und die Hose naß ist! Räumen Sie in dieser "schnellen" Phase alle Klamotten, die mühsam aufgenestelt werden müssen, lieber weg. Das spart Ärger - auch Ihrem Kind, denn die meisten trockenen Kleinen sind sauer, wenn ihnen ein Malheur passiert, nur weil der Knopf nicht aufging. Auch wenn die Windel manchmal einfacher wäre, zum Beispiel bei langen Autofahrten oder Einkaufstouren: Lassen Sie Ihr so gut wie trockenes Kind immer unten ohne. Da muß man einfach durch, durch die Zeit der hektischen Suche nach einer Toilette. Es wäre für Ihr Kind zu verwirrend, wieder "klein" zu sein, weil es gerade für die Eltern bequemer ist. Nehmen Sie lieber für Notfälle Ersatzkleidung mit.

5. Stufe: ICH GEHE VORSORGLICH AUFS KLO

HINTERGRUND: Jetzt - meist einige Monate jenseits des dritten Geburtstages - kann das Kind auch dann die Schleusen öffnen, wenn der Harndrang noch nicht überwältigend ist. Es geht vorsorglich Pipi machen, bevor man in den Kindergarten aufbricht oder zu einem Ausflug.

RICHTIG REAGIEREN: "Probier mal, ob Du Pipi machen kannst", diese freundliche Aufforderung dürfen Sie sich jetzt durchaus erlauben. vor dem Schlafengehen, vor längeren Autofahrten, eben immer, wenn man eine Zeit lang Ruhe haben möchte. Läuft trotz Versuch nichts, auch nicht schlimm. Bitte jetzt nicht zu sehr drängeln! Oft kommt leider der Drang, kaum daß Sie mit dem Kind im Auto sitzen. Nicht schimpfen! Das ist normal, denn die Blase ist eng an den Erregungshaushalt des Körpers gekoppelt. Das kennen auch wir Großen: Wenn etwas besonders toll (oder schlimm) ist, muß man erst mal zur Toilette. Der einzige Unterschied ist unsere viel länger trainierte Fähigkeit, uns unsere Bedürfnisse zu verkneifen.

Rosemarie Wetscher; Wissenschaftliche Beratung: Gabriele Haug-Schnabel, Verhaltensbiologin

Quelle: Eltern Heft 5/2000-----