

Lekker Luierloos 11.04.2009

Baby op het potje

Andere termen: Infant Potty Training, Diaper Free, Natural Infant Hygiene, Elimination Communication, Elimination Timing, en de Nederlandse term: Baby Zindelijkheidscommunicatie (BZC).

Een moeder die borstvoeding geeft communiceert met haar baby door te letten op signalen van de baby zoals smakken en handjes naar het mondje brengen. Op die manier maakt de baby kenbaar dat hij behoefte heeft aan eten. Hetzelfde geldt eigenlijk bij de behoefte aan plassen en poepen. Je kunt deze signalen leren kennen, er op inspringen en zo je baby lekker luierloos op laten groeien.

In West-Europa is dat misschien een nieuw alternatief, maar in Afrika, Azië en delen van Zuid-Amerika is dat al eeuwenlang heel gewoon. Moeders weten wanneer hun kind een behoefte moeten doen; ze reageren daar direct op en zorgen ervoor dat het op de juiste plaats terecht komt. Op deze manier blijft het kind blij en droog.

Tegenwoordig wordt het ook bij ons steeds populairder. Mensen kiezen ervoor omdat ze van mening zijn dat het een natuurlijke methode is, maar ook omdat luiers een kind belemmeren, luierslag kunnen veroorzaken en slecht zijn voor het milieu. Bovendien komt er na die paar jaar luiergebruik een tijd van potjestraining, waarin het kind ongelukjes zal hebben die je dan zult moeten opruimen. Ook dat kost veel tijd en energie.

Communicatie en gewenning

Veel mensen denken dat baby's er niet toe in staat zijn om hun behoefte op de wc te doen. Hun bekkenbodemspieren zouden onvoldoende getraind zijn en met een kind onder de twee zou je niet goed genoeg kunnen communiceren om het kind te laten begrijpen dat de behoefte op het toilet moet. Dit zijn echter misverstanden, zoals blijkt uit de praktijk. Uit getuigenissen van gezinnen die bezig zijn met Babyzindelijkheidscommunicatie blijkt dat baby's op jonge leeftijd wel degelijk ontlasting kunnen ophouden tot het moment dat er gelegenheid gegeven wordt om het op bijvoorbeeld het potje te kunnen doen. Ook qua communicatie is er veel meer mogelijk met een baby dan veel mensen denken. Denk bijvoorbeeld aan de hongersignalen die reeds genoemd zijn. Een baby beheerst veel signalen om te communiceren. Het is aan de ouder om deze signalen te leren kennen en er op in te springen.

Naast dit communiceren door middel van signalen is er nog een handigheid waar je als ouder gebruik van kunt maken, namelijk gewoonte. Door er een gewoonte van te maken dat plassen en poepen bij een bepaalde houding, geluid en eventueel plaats hoort, ontstaat er gewenning. Vooral deze gewenning maakt het voor de ouder gemakkelijker om het plassen en poepen enigszins te sturen waardoor het luierloos zijn een groot succes kan worden. Er zijn manieren om de communicatie en gewenning een handje te helpen:

Het ontdekken van patronen

Na een tijd 'Diaper free' bezig zijn en het tijdschema van je kind goed noteren, kun je een zeker patroon ontdekken. Je kunt zien wanneer je baby een behoefte moet doen en wat voor soort momenten dit zijn. Bijvoorbeeld vlak na het wakker worden of na de voeding.

Baby's signalen en lichaamstaal volgen

Zodra ouders beginnen met het herkennen van zo'n schema zullen ze merken dat hun kind signalen geeft wanneer het zijn behoefte moet doen. Alle baby's zijn anders, maar er zijn standaardsignalen die elk kind kan geven. Bijvoorbeeld mopperen, maken van een extra geluidje, huilen, een zekere blik op hun gezichtje en wakker worden uit hun slaap op een bepaalde manier.

Instinct

Veel moeders, maar ook vaders, beschikken over het instinct om aan te voelen wanneer hun baby de behoefte moet doen. Zeker wanneer ze een tijdje bezig zijn met deze methode voelen ze dit goed aan

Gewoonte creëren voor de baby

Overal op de wereld gebruiken ouders een bepaald geluid en een bepaalde manier waarop ze hun kind vasthouden om het te troosten of te voeden. Zoals bij het voeden en troosten, is er bij het plassen en poepen ook een bepaald geluid en een bepaalde houding. Deze zal het kind gaan herkennen en instinctief begrijpen wat de bedoeling is. Dit maakt het voor ouders gemakkelijk om deze methode vol te houden, maar feit blijft dat het kind zelf zal bepalen of het een behoefte wil gaan doen of niet. Vaak neemt het kind het geluid van de ouders over om aan te geven dat het tijd is om zijn behoefte te doen.

De gevolgen

Wanneer ouders voor het eerst horen over het zindelijk maken op natuurlijke wijze, oftewel de 'Diaper free'-methode, vragen zij zich soms af of deze methode het kind dwingt stappen te nemen in het opgroeien terwijl het kind daar nog niet klaar voor is. Hier zou je bezorgd om kunnen zijn, maar wanneer je een kijkje zou nemen bij iemand die de methode toepast, merk je dat deze zorgen niet nodig zijn. Juist bij de natuurlijke methode leert de baby om op een rustige manier, met hulp van de ouders, zijn behoeften onder controle te krijgen. Miljoenen moeders over de wereld kunnen bevestigen dat hun baby's hun behoefte om te plassen en te poepen onder controle kunnen krijgen, zonder dat dit negatieve effecten met zich meebrengt. Het grootste voordeel van dit alles is dat ouders leren reageren op de behoeften van hun kind op het moment dat het nodig is. Hierdoor krijgt het kind een sterk vertrouwen in zijn eigen lichaam, een extra sterk gevoel van binding met de ouder en zorgt het voor een goede communicatie onderling.

Peuters en zindelijkheidstraining

Meestal wordt er rond de peutertijd gestart met de zindelijkheidstraining. Ook dan is het handig om de manieren die gebruikt worden bij de 'Diaper free'-methode toe te passen. Veel peuters hebben een bepaald ritme in hun plas- en poepgewoonten. Bijvoorbeeld dat er vaak een uur na een drinkmoment wordt geplast. Het ontdekken van patronen kan dus helpen bij de zindelijkheidstraining. Net zoals baby's signalen laten zien, spreekt uit de lichaamstaal van peuters ook dat ze naar het toilet moeten: vaak worden ze wat onrustig of knijpen hun benen bij elkaar. Probeer deze signalen van je peuter op te pikken. Benoem de lichaamstaal en stuur je peuter erop aan om dan naar het toilet of het potje te gaan. Probeer ook, zoals bij zoveel dingen binnen de opvoeding, te vertrouwen op je instincten.

Niet te vergelijken

De 'diaper free'-methode is ten opzichte van gewoon luiergebruik niet minder werk, maar in bepaald opzicht ook niet meer. Het is niet te vergelijken. Natuurlijk, als je snel iets af moet maken en dus even geen tijd hebt, kun je niet vertrouwen op een luier, maar je krijgt er ook een hoop voor terug; de eventuele zindelijkheidstraining die je niet meer hoeft te doen scheelt je later een hoop tijd. Ook heb je een hechte band met je kind ontwikkeld waarin je je kind heel goed hebt leren kennen. Het scheelt ook een hoop qua milieuvervuiling en kosten; vooral wegwerpluiers zijn een grote kostenpost en schuldig aan milieuvervuiling.

Steeds vaker wordt bij keuzes omtrent kinderen voornamelijk nagegaan hoeveel tijd en moeite de opties kosten, maar je kunt je afvragen hoe belangrijk deze twee eigenschappen zijn. De eerste zorg voor het kind is onder andere de communicatie tussen ouders en kind, niet het opruimen van ongelukjes. Het is het begrijpen van de behoeften van een kind en daarop inspelen wanneer dat nodig is. Natuurlijke zindelijkheid opent een ander perspectief voor de ouders om te leren omgaan met de behoeften van hun kind en het begrijpen en reageren daarop. Op deze manier kan de relatie tussen ouder en kind versterkt worden op een manier die door de natuur bedacht is. Puur praktisch gezien wordt door ouders die hiermee bezig zijn gezegd: "Och, wat maakt het nu uit of ik 2 keer een doekje over de vloer haal, of 1 vieze luier verschoon".