

# 5 Tipps, wie Kinder sauber werden

**B**esuchen Krippenkinder Ihre Einrichtung, werden Sie beziehungsweise Ihre Kolleginnen sich zwangsläufig mit dem Thema Sauberkeitserziehung beschäftigen.

Manche Kinder werden schnell sauber, bei anderen dauert es hingegen Monate. In solchen Fällen sollten Sie auf die folgenden 5 Tipps zurückgreifen, die Ihnen Hilfe und Ideen zur Sauberkeitserziehung geben.

## 1. Tipp: Körperliche Reife berücksichtigen

Sie sollten mit der **Sauberkeitserziehung erst mit Ende des 2. Lebensjahres beginnen**. Denn Sauberkeitserziehung setzt eine gewisse körperliche Reife voraus. Das heißt konkret, dass bestimmte Muskeln und Nervenbahnen ausgebildet sein müssen, damit das Kind seine Blasen- und Enddarm-Muskulatur kontrollieren kann.

### Wichtiger Hinweis!

Sie sollten **nicht versuchen, Babys einem Sauberkeitstraining zu unterziehen**. Denn bei einem Sauberkeitstraining werden ausschließlich die Reflexe des Kindes trainiert. Mit zunehmendem Alter verschwinden diese Reflexe und Sie müssen mit der eigentlichen Sauberkeitserziehung beginnen.

## 2. Tipp: Trainingsunterhosen anziehen

Empfehlenswert ist, wenn Sie den Kindern, **statt der gängigen Windeln, Trainingsunterhosen anziehen**. Diese Trainingsunterhosen kann das Kind allein hoch- und runterziehen. Außerdem haben sie nur eine dünne Isolationsschicht. Dadurch speichern sie nicht die Wärme, wie es bei normalen Windeln der Fall ist. Wenn das Kind in die Trainingsunterhose uriniert, kühlt die Feuchtigkeit schnell ab. In der Regel empfindet das Kind diese Kälte als unangenehm und wird den Toilettengang einer kalten, nassen Trainingsunterhose vorziehen.

## 3. Tipp: Toilettensitzung nach dem Essen

Grundlegende **Voraussetzung** für die Sauberkeitserziehung **ist, dass das Kind selbstständig die Toilette beziehungsweise das Töpfchen benutzen** und darauf sitzen kann. Damit nichts daneben geht, muss es zunächst lernen, einen stabilen Halt auf der Toilette zu finden.

Sinnvoll ist, dass sich das **Kind zunächst 3-mal pro Tag auf die Toilette setzt**, egal, ob es muss oder nicht. Die Toilettensitzungen sollten stets nach dem Essen erfolgen und jeweils nicht länger als 5 Minuten dauern. Auch wenn das Kind während dieser Zeit nicht erfolgreich war, sollten Sie die Toilettensitzung nach diesem Zeitraum abbrechen.

## 4. Tipp: Toilettengang positiv besetzen

Wichtig ist, dass das **Kind den Gang zur Toilette als positiv erlebt**. Verstärken Sie das Verhalten des Kindes deshalb nicht nur, wenn es sein Geschäft auf der Toilette macht, sondern auch, wenn es sich nur auf die Toilette setzt. Beispielsweise indem Sie es loben und ihm dabei Aufmerksamkeit schenken. Das Kind erlebt seinen 1. erfolgreichen Toilettengang als besondere Leistung. Sie sollten ihm in diesem Fall besonders viel Aufmerksamkeit schenken.

**Sträubt es sich** hingegen, **die Toilette zu benutzen, lassen Sie es gewähren.** Am besten sehen Sie über sein Verhalten kommentarlos hinweg. Denn letztlich entscheidet das Kind, wann es seine Blase oder seinen Darm entleert, und diese Macht ist ihm bewusst.

In der Krippe werden die Kinder bereits beobachtet haben, wie andere Kinder die Toilette benutzen. Das spornt an! Deshalb sollten Sie es **nicht ablehnen, wenn die Kinder ihr Geschäft** bei offener Toilettentür oder **im Beisein anderer Kinder erledigen möchten.**

Achten Sie darauf, dass das **Kind keine Angst vor der Toilette entwickelt,** wie die Furcht, durch das Toilettenrohr in die Kanalisation gespült zu werden, oder die Angst vor einem Toilettenmonster. Deshalb ist es wichtig, dass der Toilettenraum hell und freundlich ist und Sie sich stets in Sicht- und Rufweite aufhalten.

### **5. Tipp: Entleerung konditionieren**

Ergänzend sollten Sie die Darmentleerung mit dem Toilettengang konditionieren. **Wenn Sie beim Kind die Kennzeichen der typischen Darmentleerung,** wie das pressende Geräusch, den angespannten Gesichtsausdruck und die entsprechende Haltung, **wahrnehmen, setzen Sie das Kind schnellstmöglich auf die Toilette,** sodass es sein Geschäft nicht in die Windel, sondern in die Toilettenschüssel macht. Hat das Kind es nicht bis zur Toilette geschafft, können Sie auch den Inhalt der Windel in die Toilettenschüssel geben und das Kind anschließend auf die Toilette setzen. Dadurch verbindet das Kind die Darmentleerung ebenfalls mit der Toilette.

Rückfälle im Bereich der Sauberkeit, beispielsweise durch Stress, Krankheit, Durchfall oder Verstopfung, sind etwas ganz Normales. Wichtig ist deshalb, dass Sie dem **Kind viel Geduld und Zuwendung geben.**