



Trocken- und Sauberwerden

Inhaltsverzeichnis

Überblick	2
Einleitung	2
Mehr Wissen	3
Unterstützung beim Trocken- und Sauberwerden	3
Woran merke ich, dass mein Kind bereit ist, ein Töpfchen zu benutzen?	3
Wie kann ich meinem Kind helfen, trocken und sauber zu werden?	3
Wann kommt mein Kind ohne Windel zurecht?	4
Schafft es mein Kind auch trocken durch die Nacht?	5
Welche Gründe kann es haben, wenn ein Kind das Töpfchen nicht benutzen will?	5
Welche Erfahrungen machen andere Eltern?	6
Glossar	6

Überblick

Einleitung



(PantherMedia / evgeniandreev77.gmail.com)

Aus dem Baby ist ein Kleinkind geworden, das bereits laufen und etwas sprechen kann. Viele Eltern fragen sich dann, ob es langsam Zeit wird, mit dem Töpfchen-Training zu beginnen. Die Forschung legt nahe, Kinder an Töpfchen oder Toilette zu gewöhnen, wenn sie ungefähr zwei Jahre alt sind.

Mit der Geburt beginnt für jedes Kind ein langer Reifungsprozess. Sein Gehirn entwickelt sich und kann immer mehr Körperfunktionen steuern. Dazu gehört auch, die Blase und den Darm zu kontrollieren. Älteren Kindern gelingt das automatisch. Es ist aber ein komplizierter Vorgang, bei dem verschiedene Hormone, das Nervensystem und die Muskulatur eine Rolle spielen.

Wie schnell sich Kinder entwickeln, ist sehr unterschiedlich – das gilt für die Blasen- und Darmkontrolle ebenso wie für andere Bereiche der kindlichen Entwicklung: So laufen manche Kinder bereits mit zehn Monaten, andere erst mit eineinhalb Jahren oder später. Studien zeigen, dass die meisten Kinder im Laufe des dritten Lebensjahrs anfangen, das Töpfchen zu benutzen. Einige lernen es schon mit zwei Jahren, andere erst mit vier.

Es gibt vor allem zwei gute Gründe, mit dem Töpfchen-Training im Alter von etwa zwei Jahren zu beginnen:

- Kinder unter 18 Monaten sind oft körperlich noch nicht in der Lage, das Töpfchen zu benutzen. Mit dem Töpfchen-Training früher zu beginnen, kann dazu führen, dass es länger dauert, bis sich ein Erfolg einstellt. Das ist für Eltern wie Kinder meist mühsam und frustrierend.
- Kindern, die deutlich älter als zwei Jahre sind, fällt es schwerer, ihre Gewohnheiten zu ändern. Auch dann kann der Erfolg auf sich warten lassen.

Ganz gleich wie alt ein Kind ist: Es unter Druck zu setzen, ist nie eine gute Idee. Dies kann beim Töpfchen-Training sogar zu Problemen wie Verstopfung führen.

Mehr Wissen

Unterstützung beim Trocken- und Sauberwerden



(PantherMedia / Maurizio Milanese)

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, wie Sie Ihrem Kind helfen können, trocken und sauber zu werden. Wichtig ist, vor allem geduldig zu bleiben: Mit dem Kind zu schimpfen, hilft nicht und könnte sogar schaden.

Wenn aus Ihrem Baby bereits ein Kleinkind geworden ist, freuen Sie sich vielleicht darauf, bald keine Windeln mehr wechseln zu müssen. Oder Sie machen sich Gedanken, weil andere Kinder ähnlichen Alters aus Ihrem Bekanntenkreis schon aus den Windeln heraus sind. Doch bevor ein Kind ohne Windeln zurechtkommt, muss es körperlich in der Lage sein, seine Blase und seinen Darm zu kontrollieren. Dazu müssen erst viele Körpervorgänge ausgereift sein.

Woran merke ich, dass mein Kind bereit ist, ein Töpfchen zu benutzen?

Wenn ein Kind bereits über mehrere Stunden trocken bleibt und spürt, wenn es „mal muss“,

könnte es alt genug sein, das Töpfchen zu benutzen. Denn dann kann es wahrscheinlich schon seine Blasen- und Darmfunktion wahrnehmen und etwas kontrollieren.

Dass ein Kind zum Töpfchen-Training bereit ist, können Sie auch daran erkennen, dass es

- sitzen und laufen kann,
- bereits einige Anweisungen versteht,
- beginnt, Dinge selbstständig meistern zu wollen,
- gelobt werden möchte und
- sich von anderen Familienmitgliedern Verhaltensweisen abguckt.

Wenn Sie mit dem Töpfchen-Training beginnen möchten, gibt es verschiedene Möglichkeiten. Außer Töpfchen sind Toilettenaufsätze gebräuchlich, die den Toilettenring verkleinern. Es gibt aber auch Kleinkinder, die es von Anfang an wie die Großen machen wollen und sich ohne weitere Hilfsmittel auf die Toilette setzen. Probieren Sie einfach aus, womit Sie und Ihr Kind am besten zurechtkommen.

Wie kann ich meinem Kind helfen, trocken und sauber zu werden?

Grundsätzlich ist es sinnvoll, die Bedürfnisse und die Bereitschaft des Kindes zu berücksichtigen und es zugleich aktiv zu ermutigen. Im Gegensatz dazu kann es für das Kind belastend sein, wenn Sie es drängen oder gar dafür bestrafen, dass es noch Windeln braucht.

Leider ist kaum erforscht, welche Methoden sich am besten eignen, um Kinder beim Trocken- und Sauberwerden zu unterstützen. Bei einer häufig angewandten Methode geht es darum, das Kind zu ermutigen, das Töpfchen oder die Toilette zu benutzen, wenn es Blase und Darm schon etwas kontrollieren kann. Folgende Vorschläge können helfen:

- Machen Sie Ihr Kind zunächst mit Töpfchen oder Toilettenaufsatz vertraut und erklären Sie ihm, wofür man es benutzt.
- Setzen Sie Ihr Kind zunächst mit, später dann ohne Windel aufs Töpfchen oder die Toilette – zum Beispiel, wenn Sie selbst die Toilette benutzen oder sich im Bad aufhalten. Drängen Sie es aber nicht, ins Töpfchen zu machen.
- Wenn Ihr Kind in die Windel gemacht hat, können Sie es zur Toilette bringen und dabei die Funktion der Toilette oder des Töpfchens erklären. Wenn es das verstanden hat, können Sie damit beginnen, das Kind mehrmals am Tag aufs Töpfchen zu setzen.
- Wenn das Interesse des Kindes am Töpfchen wächst, ziehen Sie ihm immer mal wieder für kurze Zeit Hose und Windel aus und ermutigen Sie es, das Töpfchen zu benutzen. Denken Sie daran, dass das Töpfchen rasch erreichbar ist, wenn Sie mit dem Training beginnen. Erinnern Sie Ihr Kind ruhig regelmäßig daran, sich aufs Töpfchen oder die Toilette zu setzen.
- Wenn Ihr Kind Fortschritte macht, bringen Sie ihm bei, sich die Hose allein an- und auszuziehen, damit es das Töpfchen selbstständig benutzen kann.

Dies gelingt leichter mit Kleidung, die sich schnell ablegen lässt, wie Hosen mit elastischem Bund und Höschenwindeln. Bodys und Latzhosen sind eher hinderlich, wenn es schnell gehen muss.

- Loben Sie Ihr Kind, wenn es das Töpfchen erfolgreich benutzt hat, aber zeigen Sie sich nicht enttäuscht, wenn dies noch nicht gelingt oder mal ein Malheur passiert.
- Ereignisse wie zum Beispiel ein Umzug können Kinder verunsichern und in ihrer Entwicklung bremsen. Auch hier ist Geduld gefragt: Mit der Zeit normalisieren sich die Dinge wieder.
- Wenn Sie feststellen, dass Ihre Tochter oder Ihr Sohn doch noch nicht so weit ist, legen Sie für einige Wochen eine Pause ein und versuchen Sie es dann erneut.

Falls Sie befürchten, dass ein medizinisches oder psychisches Problem besteht, kann eine Ärztin oder ein Arzt meist helfen. Wenn ein Kind in anderen Bereichen Entwicklungsprobleme hat, fällt es ihm oft auch schwer, trocken zu werden. Dann kann zusätzliche Hilfe nötig sein.

Wann kommt mein Kind ohne Windel zurecht?

Manchmal sagen Kinder von sich aus, dass sie keine Windel mehr tragen wollen, sondern nur noch ein Unterhöschen. Wenn Sie das Gefühl haben, dass Ihr Kind soweit ist, können Sie auch einfach versuchen, zu Hause auf eine Windel zu verzichten. Dort haben Sie sofort Wechselkleidung zur Hand und es ist kein Problem, wenn die Hose doch einmal nass wird. Wenn das Kind zu Hause schon ohne Windel zurechtkommt und

signalisiert, dass es sich zutraut, auch längere Zeit darauf zu verzichten, können Sie ausprobieren, ob dies auch außer Haus gelingt.

In der ersten Zeit wird es immer wieder einmal passieren, dass Ihr Kind zu spät bemerkt, dass es zur Toilette muss, oder auf dem Weg dorthin in die Hose macht. Das gehört zum Trocken- und Sauberwerden dazu und ist kein Grund zur Beruhigung. Auch wenn das Kind eigentlich schon gelernt hat, die Toilette zu benutzen, kann ab und zu noch ein Malheur passieren. Beim Spielen oder wenn sie aufgeregt sind, können Kinder schnell vergessen, rechtzeitig zur Toilette zu gehen.

Schafft es mein Kind auch trocken durch die Nacht?

Die nächtliche Kontrolle über die Blasen- und Darmfunktion entwickelt sich etwas langsamer. Wenn ein Kind tagsüber bereits trocken ist, kann es deshalb noch einige Zeit dauern, bis es auch im Schlaf merkt, dass es zur Toilette muss. Dann kann es sinnvoll sein, nachts zunächst weiterhin eine Windel zu verwenden.

Ist Ihr Kind mehrere Nächte hintereinander trocken geblieben, können Sie es auch ohne Windel versuchen. Bis zum Alter von fünf Jahren haben rund 8 von 10 Kindern Blase und Darm auch nachts unter Kontrolle.

Wenn ältere Kinder nachts noch oder wieder einnässen, spricht man von Bettnässen. Meist erledigt sich auch dieses Problem mit der Zeit und etwas Geduld von selbst.

Welche Gründe kann es haben, wenn ein Kind das Töpfchen nicht benutzen will?

Manche Kinder weigern sich, aufs Töpfchen zu gehen, weil sie nicht einsehen oder verstehen, warum sie dies lernen sollen. Es kann ihnen zum Beispiel lästig sein, Töpfchen oder Toilette zu benutzen, weil sie daran denken und dafür ihr Spiel unterbrechen müssen. Die meisten Kinder sind aber stolz, wenn sie schließlich wie „die Großen“ zur Toilette gehen können. Andere Kinder, die bereits ohne Windel auskommen, können ein Ansporn sein.

Wenn sich ein Kind unter Druck gesetzt fühlt, die Toilette zu benutzen, meidet es sie vielleicht. Dies kann zu Verstopfung führen und die Abneigung gegenüber Toilette und Töpfchen noch verstärken. Ein Kind hat Verstopfung, wenn es über zwei Wochen wenig und harten Stuhl ausscheidet, oder wenn es weniger als dreimal pro Woche Stuhlgang hat. Typische Beschwerden sind zum Beispiel ein aufgeblähter Bauch, Blähungen und Bauchschmerzen. Bei einer Verstopfung kann ärztlicher Rat hilfreich sein.

Einige Kinder nutzen das Töpfchen zwar zum Wasserlassen, jedoch nicht, wenn sie Stuhlgang haben. Dann kann es helfen, das Kind weiter zu loben, wenn es das Töpfchen benutzt. Wichtig ist, nicht negativ zu reagieren, wenn das Kind in die Windel oder Hose macht und keine negativen Wörter für Stuhl zu benutzen. Normalerweise gibt es keinen Anlass zur Sorge: Fast alle Kinder beginnen mit der Zeit, das Töpfchen oder die Toilette auch zu benutzen, wenn sie Stuhlgang haben.

Welche Erfahrungen machen andere Eltern?

Manche Eltern setzen sich oder ihr Kind unter Druck, wenn andere Kinder aus dem Bekanntenkreis bereits ohne Windeln auskommen. Diese Reaktion ist verständlich, da sich alle Eltern wünschen, dass sich ihr Kind gut entwickelt und es Fortschritte macht. Vielleicht sorgen sie sich auch, weil sie ihr Kind schützen und davor bewahren wollen, dass es gehänselt wird, weil es noch in die Hose macht. Dann kann es dem Kind helfen, ihm verständlich zu machen, dass es keineswegs „noch ein Baby“ ist, nur weil seine Blasenkontrolle etwas mehr Zeit braucht.

Es kann leichter sein, im Sommer mit dem Toilettentraining zu beginnen. Denn wenn es warm ist und die Kinder weniger Kleidung tragen, ist es ein kleineres Problem, wenn es das Kind doch einmal nicht rechtzeitig zum Töpfchen oder zur Toilette schafft.

Die Erfahrung zeigt auch, dass es helfen kann, den Gang aufs Töpfchen spielerisch zu gestalten und ihn mit Spaß zu verbinden: zum Beispiel dem Kind etwas vorzulesen, wenn es auf dem Töpfchen sitzt und so dafür zu sorgen, dass es sich dort wohlfühlt. Einige Eltern lassen ihr Kind zum Beispiel selbst ein Töpfchen aussuchen, das ihm gefällt. Manche beteiligen ihr Kind, indem sie mit ihm gemeinsam das Töpfchen in die Toilette entleeren und es selbst abspülen lassen. Daraus ergeben sich viele Möglichkeiten, es zu loben, Vertrauen zu schaffen und ihm die Angst zu nehmen, es könne etwas falsch machen.

Stand: 22. Mai 2019

Herausgeber: Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG)

Quellen und weitere Informationen auf Gesundheitsinformation.de:

<https://www.gesundheitsinformation.de/trockenwerden>



Glossar

Blasenkontrolle

Blasenkontrolle bezeichnet die Fähigkeit, selbst den Moment zu entscheiden, wann die Blase entleert wird. Dabei geht es z. B. um die Kontrolle der Schließmuskeln, welche die Blasenentleerung verhindern oder ermöglichen. Ein Kind entwickelt die Blasenkontrolle in den ersten Lebensjahren. Die Blasenkontrolle lässt sich durch gezielte Übungen auch trainieren.

Hormone

Hormone sind der Sammelbegriff für verschiedene Klassen von Botenstoffen des Körpers. Sie werden in bestimmten Organen oder Geweben gebildet und über das Blut- oder Lymphsystem im Körper verteilt. Hormone wirken nur an Stellen im Organismus, an denen die passenden Andockstellen vorhanden sind. Dadurch entwickeln Hormone auch ganz spezifische Wirkungen. Bekannte Hormone sind z. B. Insulin, Östrogene, Oxytocin, Vasopressin und Thyroxin. Viele medizinische Wirkstoffe imitieren die Wirkung von Hormonen.

gesundheitsinformation.de ist ein Angebot des Instituts für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG). Die Website stellt Bürgerinnen und Bürgern kostenlos aktuelle, wissenschaftlich geprüfte Informationen zu Fragen von Gesundheit und Krankheit zur Verfügung. Dies ist eine gesetzliche Aufgabe des Instituts. Eine andere ist die Bewertung des medizinischen Nutzens, der Qualität und der Wirtschaftlichkeit von Behandlungsmethoden. Die Arbeit des Ende 2004 gegründeten Instituts wird von einer unabhängigen Stiftung finanziert und durch ein Netzwerk deutscher und internationaler Expertinnen und Experten unterstützt.

Gesundheit und Krankheit sind eine sehr persönliche Angelegenheit. Wir geben deshalb keine Empfehlungen. In Fragen der medizinischen Behandlung gibt es ohnehin eher selten „die“ einzig richtige Entscheidung. Oft kann man zwischen ähnlich wirksamen Alternativen wählen. Wir beschreiben Argumente, die bei der Abwägung und Entscheidung helfen können. Wir wollen aber das Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt nicht ersetzen, sondern möchten es unterstützen.

Impressum

Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG)

Im Mediapark 8
D-50670 Köln

Tel.: +49 (0) 221 - 35685 - 0

Fax: +49 (0) 221 - 35685 - 1

E-Mail: info@iqwig.de

www.gesundheitsinformation.de
www.iqwig.de

