

Trocken durch die Nacht

Wie Kinder komplett windelfrei werden

Die Zeiten, in denen Eltern ihre Kinder mit Druck und hohen Erwartungen früh an die Toilette gewöhnen und stolz darauf waren, wenn ihre Kinder schon mit einem Jahr „trocken“ waren, sind vorbei. Auch der kollektive Gang zum Töpfchen, der das Bild der Kinderkrippen der DDR geprägt hat, gehört der Vergangenheit an.

Heute sind sich die Fachleute einig, dass die Sauberkeitserziehung mehr eine Frage des psychischen und physiologischen Reifegrades des Kindes ist und weniger der aktiven Erziehung. Und doch stellen sich viele Eltern die Frage, wie sie ihre Kinder dabei begleiten können, sich ganz von der Windel zu verabschieden.

In der Regel werden Kinder im Alter von zwei bis vier Jahren tagsüber trocken und zwischen drei und fünf Jahren benötigen sie auch nachts keine Windel mehr. Einzelne Kinder brauchen etwas länger und haben ihren Harndrang erst mit acht Jahren im Griff.

Erfolge feiern

Das Wichtigste: Bleiben Sie entspannt. Es ist völlig normal, wenn die Sauberkeit in der Nacht hinterherhinkt. Hat es Ihr Kind gerade geschafft, am Tage keine Windel mehr zu brauchen, sollten Sie nicht sofort darauf bestehen, dass es in der Nacht auf die Windel verzichtet. Ist die Windel am Morgen noch nass, ist es in der Regel ein Zeichen dafür, dass die Verbindung zwischen voller Blase und Aufwachen noch nicht hergestellt ist. Ziehen Sie Ihrem Kind weiterhin am Abend eine Windel an, um sich unnötigen Stress zu ersparen. Es ist für alle unangenehm, mitten in der Nacht das Kind umzuziehen und die Bettwäsche wechseln zu müssen.

Sobald das Kind signalisiert, dass es keine Windel mehr tragen möchte, sollten Sie das Thema anpacken. Schaffen Sie zusätzliche Anreize, durch die das Kind motiviert wird, auf die Toilette zu gehen. Eine Punkteliste, auf die jeden Morgen ein Aufkleber geklebt werden darf, wenn die Windel trocken war, macht den Kindern viel Spaß. Hat das Kind eine bestimmte Aufkleberzahl erreicht, lässt man die Windel nachts ab.

Diese kleinen Erfolge sollten Sie „feiern“ und betonen, wie stolz Sie auf Ihr Kind sind.

Gehört Ihr Kind eher zur gemütlichen Sorte, ist es ratsam, auf die äußeren Zeichen zu achten. Ist die

Windel morgens öfter trocken, ist ein guter Zeitpunkt gekommen, mit dem Kind darüber zu sprechen, dass es keine Windel mehr braucht. Hat das Kind Interesse an dem Thema, kann man es mit einem Belohnungssystem motivieren, auf eine trockene Windel zu achten. Es ist möglich, dass ein Kind

durchaus schon in der Lage ist, seinen

Harndrang in der Nacht zu kontrollieren, aber nur zu faul ist, am Morgen aus dem gemütlichen Bett zu steigen, um auf die Toilette zu gehen. Wartet aber eine kleine Belohnung, kann die Motivation gesteigert werden.

Rückfall?

Hat Ihr Kind es geschafft, längere Zeit in der Nacht trocken zu bleiben, und macht es nach Monaten noch mal ins Bett, sollten sie gelassen reagieren. Solche „Unfälle“ sind normal. Ist das Bett plötzlich jede Nacht wieder nass, kann es die Situation entspannen, wieder auf eine Windel zurückzugreifen. Es kann aber auch sein, dass belastende Lebensereignisse wie die Geburt eines Geschwisterchens, Trennung der Eltern, Eintritt in die Schule oder Ähnliches das regelmäßige nächtliche Einnässen verursachen. Wird Ihr Kind nach einem solchen Ereignis nicht von alleine wieder trocken, sollten Sie professionelle Hilfe in Anspruch nehmen.

Ganz wichtig: Schimpfen und bestrafen Sie Ihr Kind nicht, wenn das Bett in der Nacht nass geworden ist.

Leiden Sie oder Ihr Kind darunter, wenn Ihr Kind mit fünf oder sechs Jahren immer noch regelmäßig einnässt, sollten Sie einen Kinderarzt aufsuchen, um abzuklären, ob es organische Ursachen geben könnte (siehe auch Medientipps).

Sonja Brocksieper ist Diplom-Pädagogin und lebt mit ihrer Familie in Remscheid.

Medientipps

Wenn Kinder über fünf Jahre nachts noch nicht trocken sind, informieren Sie sich hier:

- www.initiative-trockene-nacht.de
- Gabriele Grünebaum: Elternratgeber Bettnässen (Knaur)

