



Rauf aufs Töpfchen!

Das erste Wort, der erste Zahn, der erste Schritt – es gibt zahlreiche Meilensteine im jungen Leben eines Kleinkinds. Dazu gehört auch das erste Mal, dass es sein Geschäft ins Töpfchen verrichtet. Doch wie hilft man als Eltern dabei, dass irgendwann die Windel verschwindet? VON ALEXANDER KORDS

Sie gehört irgendwie zum Erscheinungsbild eines Kleinkinds dazu: die dicke Windel um die Hüfte. Auch wenn es schon längst durch die Landschaft stolpert und keinen Schnuller mehr im Mund trägt, hängt im Schritt noch immer das mal mehr und mal weniger nasse Stück Stoff. Irgendwann aber ist die Zeit gekommen, dass die Windel so langsam verbannt

wird. Wie bei vielem, was kleine Kinder betrifft, gilt dabei vor allem eine Devise: Geduld und keine falschen Erwartungen.

Entwicklung und Unterstützung

Das weiß auch die Urologin Romana Altenhuber. Ihre Ordination in Wien richtet sich speziell an Kinder und Frauen, weshalb auch Themen wie Windelentwöhnung und Einnässen zu ihren Fachgebieten zählen. Wobei: „Kinder brauchen eigentlich kein spezielles Töpfchentraining“, wie sie sagt. Schließlich entwickelt sich die Kontrolle der Blase bei jedem Kind von allein – „nur in unterschiedlicher Geschwindigkeit und in unterschiedlichem Alter“.

Die meisten Kinder entwickeln schon zwischen dem ersten und dem zweiten Lebensjahr ein Gefühl dafür, ob ihre Blase voll ist oder nicht, können den Harndrang jedoch noch nicht kontrollieren. Diese Entwicklung ist aber die Voraussetzung dafür, dass das Kind sich melden kann, wenn es mal muss. „Zwischen dem zweiten und dem dritten Lebensjahr ist die Wahrnehmung so differenziert, dass das Kind auch die zunehmende Blasenfülle spürt und bald auch den Schließmuskel kontrollieren kann“, so Altenhuber. Der nächste Entwicklungsschritt sieht vor, dass die Entleerung der Blase auch hinausgezögert werden kann oder das Kind auf die Toilette geht, obwohl es eigentlich gar nicht so dringend muss – sozusagen prophylaktisch vor dem Weggehen, damit es nicht unterwegs von der vollen Blase überrascht wird. Die fortschreitende Entwicklung der Blase ist der eine Aspekt des Trockenwerdens, der andere ist die behutsame Begleitung durch die Eltern.

Positive Verstärkung

„Normalerweise brauchen Kinder keine spezielle Motivation, um aufs Töpfchen zu gehen“, meint Romana Altenhuber. Vielmehr reicht es ihnen, ihre Eltern und Geschwister aufs WC gehen zu sehen, was sie dann imitieren – schließlich lernen Kinder gerne. Deshalb empfiehlt es sich auch, das Töpfchen neben die große Toilette zu stellen. Und es gibt noch ein paar andere Tricks, mit denen Eltern nachhelfen können. Der wichtigste von allen, so Altenhuber: „positive Verstärkung, wenn es mal geklappt hat“. Außerdem sollte das Kind möglichst Kleidungsstücke tragen, die es ganz allein an- und

BÜCHERTIPPS

Katie Daynes (Text) und Marta Alvarez Miguens (Illustrationen): **„Alle müssen mal aufs Klo“**; Usborne Verlag, € 10,30

Kinder ab drei Jahren lernen dank witziger Bilder und Texte, wie das mit dem Aa ist: Wer macht es, woher kommt es und wohin geht es? 40 Klappen auf den Buchseiten offenbaren ständig neue interessante Informationen.



Werner Holzwarth (Text) und Wolf Erlbruch (Illustrationen): **„Vom kleinen Maulwurf, der wissen wollte, wer ihm auf den Kopf gemacht hat“**; Peter Hammer Verlag, € 11,40

Ein Klassiker unter den Kinderbüchern, der auf leichte und witzige Weise das Tabuthema Stuhlgang behandelt. Der Maulwurf bekommt ein Häufchen auf den Kopf und macht sich auf die Suche nach dem Übeltäter. Dabei zeigen ihm mehrere Tiere, wie ihr großes Geschäft aussieht.



Birgit Hörner (Text) und Silke Weißner (Illustrationen): **„Edgar ohne Windel“**; Thekla Verlag, € 15,40

Edgar geht schon in den Kindergarten, ist aber der Einzige unter seinen Freunden, der noch eine Windel trägt. Also übt er ganz fleißig, bis er das mit dem Töpfchen auch hinbekommt. Im Anhang des Buches gibt es eine Windelfrei-Anleitung für Eltern.



ausziehen kann, also welche ohne lästige Knöpfe oder Gürtel. Zeitweise kann auch ganz auf die Kleidung verzichtet werden – bevorzugt im Sommer, wenn die Temperaturen angenehm sind.

Übrigens ist es in vielen Regionen der Welt gang und gäbe, dass die Kinder zeit ihrer Entwicklung ohne Windeln herumlaufen. Vier von fünf Babys, die weltweit geboren werden, tragen nie in ihrem Leben eine Windel. In China etwa macht so gut wie jedes Kind sein Geschäft durch einen Schlitz, der sich auf Höhe des Popos befindet. Der verhindert nicht nur, dass die Kleidung verschmutzt wird, er sorgt auch für eine stets gut belüftete Haut. Das Trockenwerden komplett ohne Windeln durchzuziehen, erfordert allerdings sehr viel Aufmerksamkeit und damit auch Zeit – an der es vielen Eltern heutzutage mangelt. Auf der anderen Seite stärkt die permanente Windelfreiheit die Kommunikation zwischen Eltern und Kind ungemein – ein positiver Nebeneffekt.



Erst groß, dann klein

Rein biologisch ist ein Kind zunächst in der Lage, seinen Darm zu kontrollieren, erst danach ist die Blase an der Reihe. Das hat mehrere Gründe – wie etwa die Häufigkeit des Geschäfts. So verrichtet ein dreijähriges Kind am Tag rund zehn kleine, aber höchstens zwei große Geschäfte. Außerdem bemerkt es am Drücken des Bauches recht leicht, wenn es den Darm entleeren muss, kann aber die Signale zum Pipi-Gehen noch nicht so recht deuten. Erst mit der Zeit lernt es immer besser, auf seinen Körper zu hören und auch bei Druck auf der Blase Bescheid zu geben oder gar allein aufs Töpfchen zu gehen.

No-Gos auf dem Töpfchen

So wie Eltern die Windelentwöhnung unterstützen können, können sie sie auch negativ beeinflussen. Das geschieht zum Beispiel, wenn sie ihren Nachwuchs zu früh aufs Töpfchen setzen. Auch das forcierte lange Sitzenbleiben, obwohl das Kind noch nicht bereit ist, hat oftmals Frust zur Folge. Besser ist es etwa, das Töpfchen mit ins Spielen einzubeziehen. Besonders bieten sich Rollenspiele an, bei denen zum Beispiel erst der Teddy sein Geschäft erledigt, bevor das Kind an der Reihe ist. Ein absolutes No-Go ist dagegen das Schimpfen und Bestrafen,



Dr. Romana Altenhuber
ist Urologin speziell für
Kinder und Frauen.
Schumannsgasse 42/2,
1180 Wien
www.urologin-wien.com

wenn es mit dem Pipi auf Zuruf nicht klappt. Hat das Kind den Dreh raus und geht tagsüber allein aufs Töpfchen oder sagt zumindest den Eltern Bescheid, ist das Thema Trockenwerden jedoch noch nicht beendet. Zum einen kann es auch älteren Kindern mal passieren, dass sie sich im Eifer des Spielens in die Hose machen. Das ist zunächst kein Grund zur Beunruhigung, sondern lediglich ein Zeichen dafür, dass die Blasenfunktion noch nicht komplett unter Kontrolle ist. Erst wenn sich das Einnässen bei Tag häuft, sollten die Eltern einen Arzt aufsuchen, da dann eventuell eine Krankheit oder eine psychische Belastung vorliegt.

Nasse Nächte

Zum anderen ist da ja noch die Nacht. „Wenn sich Kinder nach dem fünften Lebensjahr noch im Schlaf einnässen, spricht man von Enuresis“, weiß Romana Altenhuber. Mehrere Faktoren können dafür verantwortlich sein. „Manche Kinder haben in diesem Alter noch Schwierigkeiten, aufzuwachen und ‚verschlafen‘ dann sozusagen den Reiz der vollen Blase“, so Altenhuber. Manchmal produziert das Organ auch so viel Harn, dass die Menge nicht über Nacht gehalten werden kann. Es ist keineswegs ein Rückschritt, dem Kind eine Windel anzubieten, bis es von sich aus sagt, dass es auch nachts keine mehr braucht. Anschließend kann man das nächtliche Pipi-Gehen dadurch unterstützen, dass man etwa das Töpfchen gleich neben das Bett stellt oder in der Toilette das Licht brennen lässt. Manche Eltern wecken das Kind nachts auf und setzen es auf die Toilette, etwa bevor sie selbst ins Bett gehen. Das ist eine Option, allerdings ist davon kein Lerneffekt zu erwarten, weil das Kind nicht allein von der vollen Blase aufwacht. Definitiv nicht zielführend ist es, ihm vor dem Schlafengehen das Trinken zu verwehren. Stattdessen ist nachts wie auch am Tag Geduld das oberste Gebot – und ein ausreichend großer Vorrat an Wechselkleidung. ■