



# Persönliches Workbook

gekürztes Freebook

ausführliches Exemplar mit noch mehr Hintergrundwissen als Begleitlektüre zum Workshop

Lies gerne auch die Artikel im Blog mit zusätzlichen Infos und Tipps:

<https://www.anders-gewickelt.de/blog/trockenwerden-begleiten-start/>

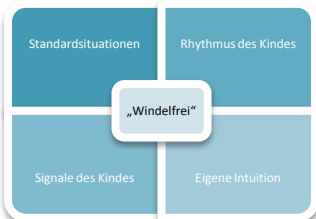


1

Hintergrundwissen

Meilensteine der Entwicklung - Was kann mein Kind bereits?

Schritte des Toilettengangs - Was kann mein Kind allein, wo braucht es meine Hilfe? (Wie die Hilfe aussehen kann, später...)



Konzept windelfrei - Schau dir die Liste der Signale an und markiere dir diejenigen, die du bereits beobachten konntest.



Startliste

Beurteile eure Situation: Hat das Kind genügend Kapazitäten oder gibt es aktuell "Störfaktoren"? Wenn ja, welche (z.B. Umzug, Eingewöhnung, Geschwister, neuer Job der Eltern,...)? Könnte man sie auch "positiv" mit einbinden?

3



### Wo befindet ihr euch gerade?



#### Langsamer Einstieg oder "No Risk - No Fun"?

z.B. zunächst nur morgens nach dem Aufwachen anbieten oder einfach Windel weglassen und begleiten

**Was macht dein Kind, wenn es mal muss?** Beobachte und gib so Rückmeldung.

#### WIE genau soll "Bescheid sagen" aussehen?

Überlege dir ein Wort, einen Satz, ein Handzeichen oder Geräusch, das dein Kind auch nachmachen kann. Denke daran, dass dein Kind es auch abändern kann, sei offen dafür und nimm es wahr und an :-)

**Welche Standardsituationen/Routinen kannst du jeden Tag im Alltag einbauen?** Sie geben den Rahmen vor und bedeuten durchaus auch Entlastung für euch!



4



## Vorbereitete Umgebung - eine kleine Checkliste:

- Türklinke erreichbar
- Lichtschalter erreichbar
- "Wohlfühlplatz"?
  - Warm, Hell
  - evtl. besondere Spielsachen
  - Lektüre
- Kleidung angepasst?
  - Zweiteiler
  - Lockere Hosen, keine Knöpfe,...
  - Aus-/Anziehen außerhalb der Situation "üben"
- Töpfchen oder Klo mit Aufsatz
  - Füße mit Bodenkontakt, keine baumelnden Füße
  - gute Erreichbarkeit (auch mit heruntergelassener Hose)
  - falls Aufsatz: kann Kind den allein "bedienen"?
- Hocker fürs Waschbecken

4



## Alternativen zu "Musst du mal?"

Was funktioniert bei euch am besten? Was gar nicht?

- \* z.B. beim Spielen: "die Puppe/der Baggerfahrer muss mal. Gehst du mit?"
- \* Lautstarkes Verkünden einer Bezugsperson "ICH muss jetzt mal"
- \* ganz selbstverständlich "bevor wir jetzt xy machen, gehen wir noch aufs Klo"

4



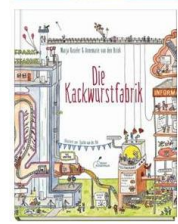
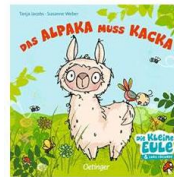
## Trainerhosen

Sind eigentlich was für Kinder, bei denen es schon klappt. Vielen Kindern - v.a. wenn sie mit Wegwerfwindeln gewickelt wurden - sind sie zu windelähnlich und sie benutzen sie auch genau so. Sollen nur kleinere Pannen aufgefangen werden oder keine Seen entstehen, sind sie dennoch gute Begleiter. Es gibt sie mit Nässeschutzschicht aus Wolle/PUL oder ohne, wie Unterhosen mit Verstärkung oder auch mit einknöpfbaren Einlagen.

4



## Töpfchenlektüre - eine kleine Auswahl



5



## Ich packe meinen Koffer und nehme mit...

Mach dir eine kleine Liste von Dingen, die du nicht vergessen solltest.

Wähle zunächst "günstige" Zeitpunkte, z.B. direkt nach einem Pipi und behalte dann die Zeit im Auge. Kennst du den **Rhythmus**?

Angekommen? **Zeit für den Umgebungscheck!** Wo ist das Klo? Gibt es keins? -> Welche Alternativen siehst du oder hast du vielleicht dabei?

6



Den Kreis **innerhalb der Familie** erweitern: ALLE Erwachsenen dürfen und müssen nun Verantwortung übernehmen. Wenn die bisher "zuständige" Person den Raum verlässt, muss das Kind wissen, an wen es sich wie als nächstes wenden soll.



6

**Wie gut ist die Umgebung vorbereitet? Sind Unfälle ein Problem? NACHFRAGEN!** Wenn ja, warum und wie kann das gelöst werden? (Angst vor Unfällen führt zu Überangebot und das zu Streik)



6

### **KITA/KINDERGARTEN**

- Vorbereitete Umgebung checken - manchmal sind sogar die Kinderklos zu hoch! Hocker?!
- Darf evtl. ein Töpfchen mitgebracht werden?
- Nach den Zeiten des Angebots fragen - oft bei den Mahlzeiten oder vor/nach dem Rausgehen und mit den eigenen, beobachteten Zeiten vergleichen
- es den ErzieherInnen möglichst leicht machen: Zeichen weitergeben, Rhythmus, war das Kind schon Kacka (wenn nicht, kann es sein, dass es häufiger Pipi machen geht oder mehr "Unfälle" passieren)
- "Belohnungssystem"? Stempel etc. nicht unbedingt vorteilhaft
- Kreis Stück für Stück erweitern, beginnend mit der Bezugserzieherin
- das Kind braucht einen genauen "Plan", den es auch in Stressmomenten abrufen kann; was soll es TUN (besser als sagen), z.B. "Wenn du mal musst, geh zu XY und zupfe sie am Ellenbogen" NICHT: "wenn du mal muss, gibst du Bescheid"



Jetzt werden wir konkret: Was könnt ihr den ErzieherInnen erzählen?

### Rhythmus und Zeichen

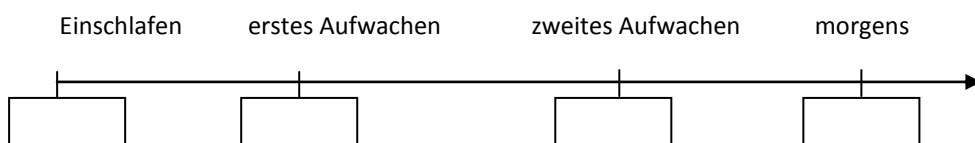
Wie sieht der "Plan" aus? Wer? Und was tun/sagen?



Den **richtigen Zeitpunkt** finden: Wann wird das Kind unruhig, setzt sich vielleicht sogar auf oder ruft nach den Eltern? Wird das Kind richtig wach, war es etwas zu spät. Dann eher (bei Unruhe) versuchen. Wie lang ist ein Schlafzyklus? (Kann auch tagsüber beobachtet werden) Und wann beginnt morgens der Körper wieder mit seiner Arbeit?

### Beobachte! Und schreibe die Uhrzeiten auf!

Typische Zeiten je nach Einschlafzeit: 22/23 Uhr, 1/2 Uhr und ab 4/5 Uhr



**Überlege dir eine kleine Geschichte, die du abends erzählen kannst, wenn du das Kind nachts "abholst".**

7

Nachts

## Vorbereitete Umgebung nachts

- Bett doppelt beziehen
- Töpfchen nebens Bett
- kleines Nachtlicht
- Babyphone oder Co-Sleeping, je näher desto leichter
- Wechselkleidung bereithalten
- evtl. gefettete Woll-Longie/Shortie
- Handtuch oder gefettete Woldecke als Matratzenschutz



## Weitere Notizen:

~ 7 ~



# Windelfrei - 4 Wege

1

## Babys Signale

*Verschiedene Arten, wie ein Baby sagt "ich muss mal"*

- plötzliche oder erhöhte Nervosität, schreien
- Wechsel von still zu quengelig
- Wechsel von Bewegung zu Stille
- winden und wälzen (besonders im Familienbett)
- ältere Babys im Schlaf: aufschreien, im Bett krabbeln, reden, Kopf von Seite zu Seite legen
- grimassieren oder anderes konzentriertes Gesicht (kann wie ein Lächeln aussehen)
- grummeln oder beugen (in die Knie gehen)
- beim Stillen an- und abdocken oder nicht loslassen können
- ins Leere blicken
- zittern, Schluckauf, gähnen, Nase oder Gesicht reiben, schütteln
- schwerere Atmung
- "Peenie-weenie" - Teilerektion, die anzeigt, dass Jungs mal müssen
- in den Schritt fassen, besonders in der Hocke oder mit Blick zu dir/der Toilette
- Spuckebläschen (Versuch den Signallaut nachzumachen)
- pupsen (kann Pipi, Kaka oder beides heißen)
- schauen/deuten/krabbeln zu dir, dem Töpfchen, der Toilette
- Versuch aus Hochstuhl, Autositz, Tragetuch oder vom Schoß zu entkommen (durch Aufstehen oder Durchbiegen) oder nicht hinein wollen
- Versuch die Windel/Hose auszuziehen
- plötzliche Erregung oder Hyperaktivität

*Signale im Tragetuch/in Tragehilfe*

- plötzliches Weinen oder Erregung;
- Zappeln, Hopsen
- mit den Füßen gegen dich treten
- Versuch aufzustehen, sich herausbiegen (oder gar nicht erst hinein wollen)
- "Phantom Pipi", fühlt sich warm an, ist aber nicht nass

2

## Standardsituationen

- nach dem Aufwachen und während/nach dem Stillen
- während des Windelwechsels
- vor oder nach dem Baden
- nach einem verpassten Pipi (Blase evtl noch nicht leer)
- vor oder nachdem man das Baby in etwas hinein setzt/ heraus holt, wo es eine Weile war, z.B. Autositz, Hochstuhl, Trage, Wagen,...
- vor dem Weggehen bzw. nach dem Ankommen

3

## natürlicher Rhythmus

*Individuelles Muster deines Babys/Kindes ausgehend von:*

- vergangener Zeit seit letztem Füttern
- vergangener Zeit seit dem Aufwachen
- und der jeweiligen Zeitspanne danach

4

## Deine Intuition

- du hast das komische Gefühl, dass dein Baby mal muss
- du stellst dir plötzlich vor, dass dein Baby mal muss
- du musst plötzlich selbst
- du riechst es bevor es so weit ist
- du denkst, dein Baby kann doch nicht schon wieder müssen
- du denkst plötzlich immer wieder daran, dass dein Baby mal muss
- "Phantom-Pipi", fühlt sich an, als wärst du gerade angepinkelt worden