

# So startest du das Windeltraining auf einfache Weise!

Hier ist, was ich dir empfehle, und dies gilt für alle Jungen da draußen, die daran interessiert sind, Windeln zu benutzen. Diese Methode wird dir zeigen, daß Windeln offensichtlich die bessere Wahl für Unterwäsche ist! Dies funktioniert am besten, wenn du einen ganzen Tag / ein ganzes Wochenende zum Spielen Zeit hast.

1: Wenn du aufwachst, ziehst du keine Windeln an. Trinke Kaffee oder Saft und mindestens 2-4 große Tassen davon. Bleibe den ganzen Tag zu Hause und trinke alle 10-15 Minuten ½ Liter Wasser, bis du mindestens 4-10 Mal pro Stunde pinkeln mußt.

2: Wenn du den geringsten Druck zum Toilettengang verspürst, höre du auf, was du gerade machst, und rennst los, um auf die Toilette zu pinkeln, wie es ein großer Junge tut. Selbst die geringste Ahnung von Drang, Kitzeln oder selbst wenn du glaubst, etwas gefühlt zu haben, setzen du dich auf die Toilette, bis etwas herausrinnt. Wenn nach fünf Minuten nichts herauskommt, trinke Wasser, bis etwas herauskommt! Dies ist auch ein guter Zeitpunkt, um zu üben, wie man die Blase offen hält! Das hilft sehr.

3: Nach ein paar Stunden und nach 30-maligem Pinkeln in den letzten 3 Stunden wirst du feststellen, daß es ärgerlich wird, so oft auf die Toilette zu gehen, und daß du dir wünschst, es gäbe einen einfacheren Weg . Nun, da kommen Windeln ins Spiel! Zieh jetzt eine an und wir setzen deinen Übergang fort, die Windeln die du tragen mußt!

4: Jetzt, da du richtig gepolstert bist, wie du es normalerweise sein solltest, trinkst du jetzt alle 20 bis 30 Minuten ½ Liter Wasser. Sobald du die geringste Ahnung hast, daß du pinkeln mußt, höre auf, was du gerade machst, und laß es sofort heraus. Bewege dich erst, wenn du es machst. Wechsel die Windeln nach Bedarf und du wirst viele brauchen! Dies ist völlig in Ordnung und völlig natürlich, und du solltest dir keine Sorgen machen, daß du deine Windeln viel schneller als gewöhnlich verwendest.

5: Nach einem ganzen Tag stellst du möglicherweise fest, daß deine Blase nicht mehr so viel halten kann. Dieser Prozess trainiert deine Blase, sobald du etwas fühlst, was großartig ist! Mit der Zeit wird sie immer kleiner und du wirst das Gefühl haben, daß du öfter gehen mußt, auch wenn du nicht so viel trinkst.

6: Das Trinken vieler Flüssigkeiten beschleunigt diesen Prozess. Du möchtest überhaupt nichts mehr zurückhalten. Es ist völlig in Ordnung, kleine Rinnsale herauszulassen, und genau das möchtest du tun. Drücke nicht wie gewohnt. Wenn du fertig bist, versuche, die Blase so lange wie möglich offen zu halten. Dies hilft dem Windeltraining und erleichtert das Nässen!

Wenn du sich hinsetzt und entspannst, hast du das Gefühl, daß du möglicherweise pinkeln mußt und dieses Gefühl verschwindet nach ein paar Sekunden. Das bedeutet, daß du höchstwahrscheinlich nass bist, wie ein gutes kleines Baby! Wenn du spürst, wie sich deine Windel zwischen deinen Beinen erwärmt oder dicker wird, ohne daß du weißt, ob du nass bist oder nicht, wirst du wissen, daß mein Trainingsrat dir geholfen hat, das zu erreichen, was du möchtest.

aus dem engl. angepaßt übersetzt

<https://www.tumbex.com/diapertrainingashley.tumblr/post/159704027306/how-to-start-diaper-training-the-easy-way>

[www.Prollboss.de](http://www.Prollboss.de)