

ZINDELIJKHEID



**In deze brochure wordt het zindelijkheidsproces
beschreven van plassen en poepen.**

**Daarnaast worden problemen met zindelijkheid benoemd
en worden algemene adviezen aangeboden.**

Zindelijkheidstraining: wanneer?

Om problemen met zindelijkheid te voorkomen is het belangrijk om de zindelijkheidstraining voor urine op het juiste moment en op de juiste manier te starten. Het zindelijkheidsproces begint bij de meeste kinderen met het ophouden van plas. De zindelijkheid van poepen begint later.

Voorwaarden om met de training te starten zijn:

A. Uw kind is er lichamelijk aan toe.

- Uw kind begint te voelen dat het moet plassen of poepen.
- En uw kind is in staat om op een potje te gaan zitten en weer op te staan.
- Ontspannen op het potje kunnen zitten (brede rand zodat het geen pijn doet).

B. Uw kind toont interesse in zindelijkheid.

- Uw kind gaat interesse in zindelijkheid tonen, onder andere door de u te volgen naar het toilet en interesse tonen in wat de u daar doet.
- Uw kind vindt een vieze broek niet fijn.

C. U heeft de tijd voor deze fase en bent gemotiveerd.

D. U herkent de signalen van uw kind en handelt ernaar.

Signalen dat uw kind toe is aan zindelijkheidstraining zijn onder andere:

- Aangeven dat hij moet plassen/poepen of geplast/gepoept heeft; dit hoeft niet met woorden te zijn, maar kan ook met signalen. Uw kind begrijpt hoe het toiletritueel verloopt.
- Uw kind geeft aan dingen ZELF te willen doen.

De meeste kinderen tonen hun eerste interesse voor het plassen tussen de 1,5 en 2 jaar. Dat is dan ook meestal de leeftijd om de training te starten. Vanaf 2-3 jaar kan al gestart worden met het wekken van interesse voor het poepen. Vanaf 3-5 jaar; start training poepen.

De zindelijkheidstraining: hoe?

Hoe lang de training in zindelijkheid duurt verschilt van kind tot kind. Houd wel rekening met ten minste drie maanden.

Stap 1 Oefenen met een potje

Laat uw kind spelenderwijs een aantal keer per dag op het potje zitten met luier aan, daarna zonder luier. Gebruik liever een potje in plaats van een toiletbrilverkleiner bij de start van de training. Kinderen kunnen makkelijker zelf het potje op- en afkomen en kunnen er in een betere houding op zitten.

Stap 2 Vaste tijden op het potje

Laat uw kind elke dag op vaste tijden enkele minuten op het potje zitten zonder luier. Goede momenten zijn: als er signalen zijn/uw kind aangeeft dat het nodig moet, als uw kind wakker wordt, na het eten of drinken of bij weggaan of thuiskomen. Vertel iets leuks terwijl u uw kind op het potje zet. Zet uw kind slechts enkele minuten op het potje. Uw kind laten zitten tot het iets gepresteerd heeft, is sterk af te raden.

Stap 3 Wennen aan het toilet en het toiletritueel

Laat uw kind langzaam wennen aan het zitten op het toilet. Denk hierbij aan een toiletbrilverkleiner en de zithouding. De juiste zithouding:

- Hurkhouding.
- Voeten ondersteund (eventueel door opstapje).
- Ontspannen zitten (ook jongens). Als jongens staand plassen wordt de blaas niet volledig geleegd.
- Niet persen met plassen. Een tip hierbij kan zijn uw kind een fluitje te geven of zelf te laten fluiten. Dit leidt de aandacht af om te gaan persen.
- Ga altijd mee naar het toilet.
- Bij het poepen mag uw kind ook zonder aandrang actief persen.
- Lukt het, geef uw kind dan een beloning of compliment.
- Belangrijk is: ontspanning, rust en regelmaat.



Soms kiezen kinderen zelf een plaats om te poepen: achter de bank, in een hoekje van de kamer. Zij hebben dan wel de beheersing over de bekkenbodemen sluitspieren, maar zijn nog niet in staat om de ontlasting op het potje of de wc te doen. Een eventuele oplossing is het kind de ontlasting in de luier te laten doen terwijl het op het potje zit. Ook kunt u uw kind met een luier aan laten poepen in de wc-pot of met de luier in de hand. Zo maakt uw kind gaandeweg (zonder druk) stappen.

Stap 4 Luier uit

Plast uw kind overdag goed op het toilet dan kan de luier overdag uit. Heeft uw kind ook enkele nachten een droge luier, dan kan ook 's nachts de luier uit. Laat uw kind voor het naar bed gaan plassen. En laat uw kind, als het wat ouder is,



nog even lezen of naar muziek luisteren en vervolgens nog een keertje plassen. Het kan handig zijn gebruik te maken van absorberende broekjes voor de nacht (pyjamabroekjes, luierbroekjes, trainingsbroekjes).

Bij alle stappen is het positief belonen belangrijk. Voorbeelden van beloning zijn:

- Een sticker en bij een vol vel een cadeautje.
- Een zonnetje tekenen bij de dag.
- Samen een spelletje doen, buiten spelen.

Op de leeftijd van 20-30 maanden kunnen de meeste kinderen aangeven dat ze gepoept hebben of moeten poepen. De meeste kinderen zijn met de leeftijd van 2,5-3 jaar overdag droog en met de leeftijd van 3-4 jaar 's nachts droog. Een kind kan eerst 's nachts droog zijn en daarna overdag.

Hoewel veel kinderen hieraan voldoen, komt het vaak voor dat kinderen zo in hun spel opgaan, dat ze toch te laat zijn voor het plassen op het toilet. Het kan dan verstandig zijn kinderen bewust te laten plassen voordat ze bijvoorbeeld buiten gaan spelen.

Problemen met zindelijkheid

Problemen met zindelijkheid komen veel voor en kunnen een grote impact hebben. Bij 5-jarigen komt bedplassen voor bij ongeveer 15%. Bij 4-7 jarigen komt broekplassen voor bij ongeveer 7%. Poepen in de broek komt voor bij ongeveer 1-3 % van de kinderen vanaf 4 jaar.

Niet zindelijk zijn kan een reden zijn voor pesten, maar ook voor niet meedoen met logeerpartijtjes, vanwege schaamte. Ook zorgt een kind met zindelijkheidsproblemen voor extra zorgtaken (onder andere wassen, schoonmaken, begeleiden) en extra kosten (onder andere van luiers, nieuwe kleren, beddengoed en matrassen). Veel reguliere basisscholen willen graag dat uw kind overdag geen luier meer draagt.

Algemene adviezen bij zindelijkheidsproblemen

- Spreid het aantal drinkmomenten van uw kind gelijkmatig over de dag (bijvoorbeeld elke 2 uur 200 ml, totaal 1-1,5 liter). Het advies is echter om 's avonds niet te veel meer te drinken en om thee en cola te vermijden.
- Begin in een rustige periode, liever niet rond verjaardagen of feestdagen.
- Laat uw kind meehelpen met verschonen (bijvoorbeeld kleding of lakens naar de wasmand brengen, meehelpen met bed opmaken, zelf schone kleren pakken).
- Geen druk/straf maar positieve aandacht.
- Pas de gekozen methode consequent elke dag/nacht toe gedurende enkele maanden. Het kan lang duren voordat een methode succesvol is.

Wat kunt u de doen als een kind in zijn/haar broek plast (vanaf 3 jaar)?

- Vast toiletschema (bijvoorbeeld gekoppeld aan te onthouden momenten: opstaan, voor het naar school gaan, tussen de middag, na school, voor of na avondeten, voor het slapen).
- Kalender met beloningssysteem. Beloon uw kind op het moment dat het een stap heeft gemaakt: in het begin een beloning voor een juiste poging en de inzet, later een beloning voor goed resultaat. Stimuleren vanuit het positieve is belangrijk. Straffen heeft een negatief effect op het zindelijk worden

Wat kunt u doen als een kind in zijn/haar bed plast (vanaf 4 jaar)

Alleen indien u en uw kind gemotiveerd zijn: maak uw kind ongeveer 2 tot 3 uur na het inslapen wakker en laat het op het toilet plassen (dit wordt 'opnemen' genoemd). Maak uw kind niet meer dan één keer per nacht wakker. Uw kind hoeft niet volledig wakker te zijn. Is uw kind al nat als u het wakker maakt, vervroeg dan de tijd van het opnemen met 15 minuten net zo lang totdat het tijdstip wordt gevonden dat uw kind nog droog is (maar nooit eerder dan 1,5 uur na inslapen). Blijft uw kind droog, maak uw kind dan niet meer wakker om te kijken of het droog blijft.

Wat kunt u doen als een kind in zijn/haar bed plast (vanaf 5 jaar)?

Er kan gekozen worden uit de volgende opties:

- Opnemen + vast toiletschema.
- Kalender met beloningssysteem + vast toiletschema

Ziet u na enkele maanden geen resultaat dan kunt u contact opnemen met de jeugdverpleegkundige en/of jeugdarts.

Gebruik van een plaswekker wordt pas geadviseerd vanaf 7 jaar. Gebruik van medicatie (uitsluitend op recept!) kan zinvol zijn in sommige situaties (logeerpartijtjes, kamp) maar lost het probleem niet op.

Wat kunt u doen als een kind in zijn broek poept (vanaf 5 jaar)?

- Een poepdagboek bijhouden.
- Juiste toilettraining.
- Beweegadviezen: minimaal één uur per dag bewegen. Doet uw kind dit al dan is extra bewegen niet zinvol.
- Voedingsadviezen.
- Begeleiding van de Jeugdgezondheidszorg of huisarts.

Obstipatie ofwel verstopping

Er wordt gesproken van obstipatie als uw kind voldoet aan ten minste twee van de volgende punten.

Als uw kind:

- minder dan 3 keer per week poept.
- onvrijwillig poep verliest (in het ondergoed of in de luier, boven de leeftijd van 4 jaar; dit kan overdag of 's nachts plaatsvinden).
- zijn poep ophoudt.
- pijnlijke of harde, keutelige poep heeft.
- grote hoeveelheid poept in luier/toilet.
- in de buik of in de endeldarm grote hoeveelheden poep heeft zitten (te onderzoeken door een arts).

Wat kunt u doen als uw kind last heeft van obstipatie?

Kinderen vanaf 4 maanden bij voldoende groei:

- Goed klaarmaken kunstvoeding.
- Bij kunstvoeding kan men een voeding met speciale toevoegingen gebruiken. Wissel niet te snel.
- Eetpatroon met voldoende vocht, vezels en vetten. Geweekte pruimen werken laxerend. Appelsap stopt, maar werkt bij veelvuldig gebruik weer laxerend.
- Goed beweegpatroon voor de leeftijd van uw kind.

Niet zinvol bij obstipatie is:

- Borstvoeding staken.
- Overgaan van borstvoeding naar kunstvoeding.
- Toevoegen van extra vocht, slaolie of maïsolie aan de voeding.
- Extra vezels bij een voor kind normaal eetpatroon.
- Toevoegen van extra pre- of probiotica aan zuigelingenvoeding.
- Het geven van zeppennetjes of gebruik van een thermometer met olie om te helpen bij het poepen.

Hulp zoeken bij Jeugdgezondheidszorg of huisarts

Het is goed een arts te raadplegen als uw kind:

- de hele dag door druppeltjes verliest.
- droge periodes korter heeft die korter zijn dan 30 minuten.
- meer dan 7 keer per dag moet plassen.
- minder dan 4 keer per dag plast.
- zijn plas niet kan ophouden.
- hurkt of knijpt.
- perst tijdens het plassen of naar voren plast of verder plast dan 'normaal'.
- een onderbroken straal plast of als de benen nat worden.
- een slappe straal heeft.
- (continu) nadruppelt.
- pijn heeft bij het plassen.
- bloed heeft bij de urine.
- sinds kort 's avonds en 's nachts (veel) drinkt en nat is of 's nachts zijn bed uitkomt om te plassen.
- regelmatig dagen niet poept.
- 's nachts ontlasting verliest.
- smeert met ontlasting (bij kinderen ouder dan 2 jaar).





GGD ZAA NSTREEK-WATERLAND



Zaanstreek-Waterland

GGD ZAA NSTREEK-WATERLAND

Vurehout 2, 1507 EC Zaandam

Telefoon 075 - 6518340

www.ggdzw.nl