

ZINDELIJKHEID



Zindelijkheidsproces bij peuters

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.
- Uw kind kan ontspannen op het potje zitten (met brede rand zodat het geen pijn doet).

B. Uw kind toont interesse in zindelijkheid.

- Door u te volgen naar het toilet en interesse te tonen in wat u daar doet.
- Uw kind vindt een vieze broek niet fijn.

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

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

Signalen 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. Het advies is om vanaf 3 jaar te beginnen met de zindelijkheidsstraining voor het 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 uw kind wakker wordt, als er signalen zijn/uw kind aangeeft dat het nodig moet, 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 gelegegd.
- 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 bekkenbodemp- en sluitspiers, 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. Knip eventueel een gat in de luier, zodat uw kind de veiligheid en geborgenheid van de luier voelt. Het kind ziet dan wel de succeservaring dat de poep in het potje/wc is gevallen. 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.

Zindelijkheid op de kleuterleeftijd

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 water 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.
- Soms kan het wat langer duren voordat een methode succesvol is. Pas de gekozen methode daarom voor een langere periode (soms wel een aantal weken) consequent elke dag/nacht toe.

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 als 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 droogblijft.



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

U kunt kiezen uit:

- Haal uw kind uit bed om te laten plassen voordat u zelf naar bed gaat + een 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.

Het advies is om pas vanaf 7 jaar een plaswekker te gebruiken. 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 heeft extra bewegen geen invloed op de zindelijkheid van ontlasting.
- Voedingsadviezen.
- Begeleiding van de Jeugdgezondheidszorg of huisarts.

Obstipatie ofwel verstopping

Er is sprake 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; overdag of 's nachts).
- 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. Wacht minimaal 2 weken met het wisselen van kunstvoeding.
- Eetpatroon met voldoende vocht, vezels en vetten. Geweekte pruimen, kiwi en Roosvicee pruimen werken laxerend.
- Goed beweegpatroon voor de leeftijd van uw kind.
- 10cc extra water geven naast de flesvoeding.



Niet doen bij obstipatie is:

- Borstvoeding staken.
- Overgaan van borstvoeding naar kunstvoeding.
- Toevoegen van slaolie of maïsolie aan de voeding.
- Extra vezels bij een voor kind normaal eetpatroon.
- Toevoegen van extra pre- of probiotica aan zuigelingenvoeding.
- Het gebruiken van zeppennetjes of 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 plas.
- 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).