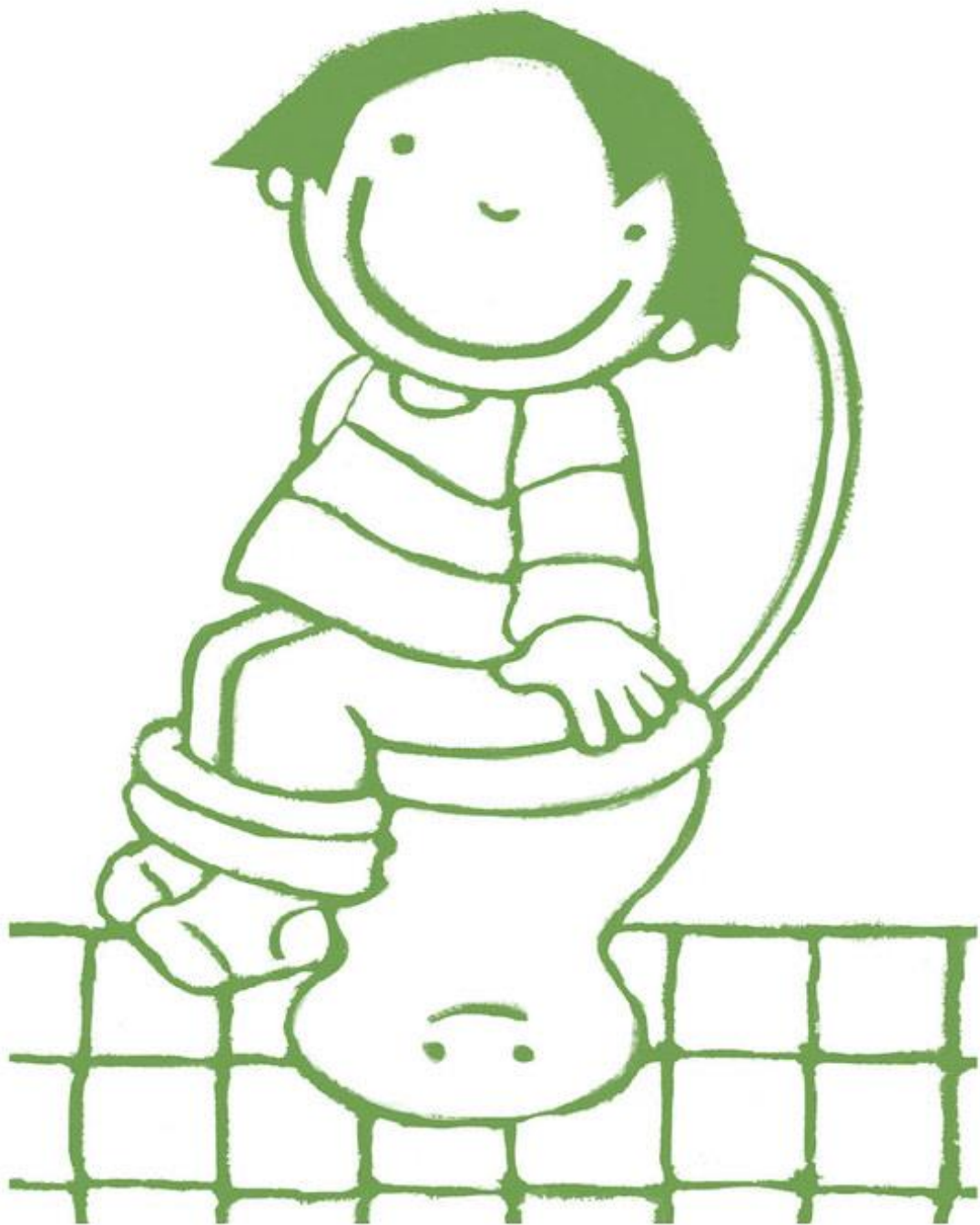


ZINDELIJKHEID

Infobrochure



Zindelijkheid



Een kind wordt zindelijk doordat het bewuster begint te voelen wanneer er urine of stoelgang aanwezig is en dat dan even kan ophouden tot op een geschikt moment. Bij sommige kinderen verloopt het zindelijk worden heel vlot, terwijl anderen net een heleboel trucjes nodig hebben om van hun luier af te geraken.

Sommige kinderen worden droog zonder dat je er als ouder grote inspanningen voor moet leveren. Maar het loopt niet altijd van een leien dakje. Afhankelijk van de ontwikkeling van het kind kan de startperiode later zijn of duurt het langer.

Als ouder heb je een belangrijke ondersteunende en aanmoedigende rol in het leerproces. Je kan het zindelijk worden van je kind aanpakken met leuke moment tussen ouder en kind, met veel spelletjes, voorleesverhaaltjes, dikke duimen en vooral: geduld en vertrouwen.

Tussen de dag dat jouw dreumes voor het eerst op het potje gaat zitten en de dag dat hij/zij zindelijk is, zit heel wat tijd, lichamelijke rijping en oefening. Je kindje wordt niet van vandaag op morgen zindelijk. Hij heeft hier tijd voor nodig en ongelukjes mogen 'onderweg' gebeuren!

Fasen

Zindelijk worden is een natuurlijk ontwikkelingsproces dat elk kind doormaakt op eigen tempo.

Een natuurlijke rijpingsproces

Tijdens het eerste levensjaar is er sprake van een **plasreflex**: je kind plast onbewust van zodra het een beetje urine in de blaas heeft. Dit kan tot wel 20 keer per dag zijn. Na de leeftijd van 1 jaar begint je peuter zich **bewust** te worden van het plassen en stoelgang maken. Je kan dit zien doordat je kindje er over begint te praten of stopt met spelen en even in een andere houding gaat staan. In deze periode wordt stilaan de sluitspier 'rijp'. Als deze rijp is, kan je kindje oefenen met deze aan te spannen (urine en stoelgang ophouden) en ontspannen (bewust plassen of kaka doen). Vanaf het tweede jaar begint je kind daardoor **controle** te verwerven, in een eerste fase over de stoelgang overdag en vervolgens ook over het plassen overdag. Droge nachten sluiten het zindelijkheidsproces af.

Of je als ouder dan best afwacht tot je peuter op eigen initiatief zijn luier voor een potje wil inruilen? Neen! Je kindje heeft voldoende kansen nodig om te leren begrijpen wat van hem verwacht wordt en om te oefenen. Hierin kan je als ouder je kind stimuleren en aanmoedigen.

Het is dus kwestie van 2 dingen:

- Een natuurlijk rijpingsproces (fysiologisch, psychologisch, gedragsmatig, emotioneel)
- De juiste ondersteuning en aanmoediging door de directe omgeving (ouders, opvang, grootouders en andere opvoeders) op het juiste moment.

Hoe kan je zien aan je kindje dat het er klaar voor is?

Er is geen exacte leeftijd waarop een kind kan beginnen met zindelijk worden. Het belangrijkste is dat je kind er klaar voor is. De rijpheidssignalen vertellen je hier meer over. Er zijn 3 grote voorwaarden waaraan het kind moet voldoen voordat het zindelijk kan worden.

1. Je kind moet begrijpen dat een plasje en stoelgang in het potje hoort.
2. Hij of zij moet de blaas- en darmspieren onder controle kunnen houden, totdat hij of zij op het potje of op de wc zit.
3. En het belangrijkste: je kind moet willen meewerken en interesse tonen in het potje.

Begrijpen

- Je kind kan het verband leggen tussen 2 dingen, bv. pipi hoort in het potje.
- Je kind begrijpt voldoende taal (woordenschat van meer dan 10 woorden) en kan simpele aanwijzingen volgen, bv. begrijpt de vraag 'kom je op het potje?'.
- Je kind is er zich bewust van dat het iets in de luier gedaan heeft of aan het doen is, bv. komt het vertellen of onderbreekt zijn spel.
- Je kindje vindt zijn natte of vuile luier niet leuk.
- Je kindje toont zijn onafhankelijkheid en zegt (ook) soms 'neen'.

Kunnen

- De luier van je kindje blijft regelmatig 2 uur droog.
- Je kindje voelt als het moet plassen of stoelgang doen.
- Je kindje kan zelfstandig gaan zitten en weer opstaan.
- Je kindje kan zijn/haar broekje af en op trekken (vaak laatste verworven: op 29,5 maand bij meisjes en op 33,5 maand bij jongens).
- Je kindje is in staat imitatiegedrag te vertonen (bv. van ouders, broertjes/zusjes, andere kinderen in de opvang).

Willen

- Je kindje is nieuwsgierig en toont interesse voor het toilet of het potje.
- Je kindje staat open om nieuwe dingen te leren.
- Je kindje wil meewerken.

(*) Het is niet de bedoeling na te kijken hoeveel items al lukken om dan over te gaan tot ondersteuning van het kind. Elke situatie moet afzonderlijk bekeken worden.

Tijd voor zindelijkheid tussen 2 en 5 jaar

Waar het ene kind al rond de leeftijd van 3 jaar zindelijk is, moeten andere kinderen geduld koesteren tot ze vijf jaar of ouder zijn. Elk kind volgt immers, zoals dat ook voor andere ontwikkelingsdomeinen het geval is, zijn eigen tempo. En goed om weten: bij jongens voltrekt het rijpingsproces zich sowieso iets trager dan bij meisjes.

Peuters hebben tijd tussen 2 en 5 jaar om zindelijk te worden.



Zindelijk worden positief ondersteunen

Algemene tips

- Ga rustig en niet overhaast te werk.
- Moedig je kindje aan, met een complimentje, een dikke duim...
- Verwacht geen te grote stappen ineens. Je kindje zal bv. eerst met het potje willen spelen, dan er even op gaan zitten met de kleren aan, vervolgens met de billen bloot...
- Zorg steeds voor een ontspannen sfeer rond het toiletmoment. Vermijd druk of spanning. Plassen of stoelgang doen op toilet of het potje vereist immers dat je kindje zijn sluitspieren kan ontspannen. En dit lukt niet als het gespannen is.
- Een kindje snel proberen droog te maken onder tijdsdruk door bv. het starten met school zorgt voor veel stress en kan leiden tot een foute manier van plassen (opspannen/persen in plaats van ontspannen). Een geleidelijke gefaseerde aanpak (zoals hieronder beschreven) biedt meer kans op succes en voorkomt heel wat frustratie, zowel bij jou als ouder als bij je kind.

Potje of toilet?

Elk eenvoudig potje is goed op voorwaarde dat:

- je kindje stevig zit (niet wankel of wiebelen)
- beide voetjes op de grond steunen
- de knietjes op gelijke hoogte als de heupen staan of ietsje hoger

Op het gewone toilet kan ook, maar het moet voldoen aan dezelfde voorwaarden, dus:

- met een opstapje zodat je kindje met zijn voetjes steun heeft
- met een verkleinbril, zodat je kindje stabiel en ontspannen kan zitten.

Waar plaats je het potje?

- Het potje staat best op een vaste plaats, zodat je kindje snel weet waar het naartoe moet bij hoge druk.
- In de eerste fase van het leerproces zitten kindjes graag dicht bij mama of papa op het potje en kan het potje een plaats krijgen in keuken of living. Verder in het leerproces vinden kindjes op het potje gaan spannender en hebben ze meer nood aan privacy. Dan plaats je het potje best op toilet, in de badkamer waar je kindje alleen en op het gemak zit.



Zindelijkheid overdag: hoe pak je het aan?

Eerste stap

al heel vroeg kan je starten met een natuurlijke en vanzelfsprekende bewustmaking

- Benoem bij het verschonen of zien 'duwen' wat er gebeurt.
- Let op voor negatieve emoties: vies, bah, riekt, ...
- Laat je kindje met jou meegaan naar het toilet. Zo krijgt je peuter een eerste besef van dit dagelijks ritueel.

Tweede stap

voorbereiden en interesse stimuleren

Dit kan je gerust al doen vanaf je kindje 18 maanden is, spelenderwijs en zonder verwachting of druk.

- Voorlezen van verhaaltjes over zindelijkheid
- Samen filmpjes bekijken over op het potje gaan
- Een potje in huis halen en je kindje er mee laten spelen
- Tonen hoe de beer of pop op het potje gaat
- Woorden aanleren (pipi, kaka, potje, droog, nat,..)
- Verschil tussen nat en droog benoemen
- Spelletjes spelen, bv. blokjes in- en uitladen. Dit ondersteunt het besef dat blokjes IN een doos horen en pipi IN het potje hoort.
- Je kindje regelmatig uitnodigen om op het potje te gaan zitten, bv. terwijl je het bad laat vollopen. Zo went het langzaam aan het potje.

Derde stap (bij interesse of vanaf 2 jaar)

het potje met regelmaat beginnen te gebruiken

Is je kindje al wat vertrouwd met het potje én geïnteresseerd, start dan met een aantal vaste potmomenten per dag. Ideaal is dat na het opstaan, na of voor de maaltijden en voor het slapengaan. Wanneer je dit dagelijks herhaalt, gaat je peuter deze momenten verwachten en makkelijker meewerken.

Extra potmomenten komen er als je kindje er zelf om vraagt. Vraag tussendoor ook af en toe of je kindje moet plassen. Zo help je hem aandacht schenken aan gevoel van druk.

Tips:

- 2 tot 5 minuten op het potje zitten is meestal lang genoeg, afhankelijk van je kindje. Plast het direct of neemt het zijn tijd?
- Een boekje erbij kan zorgen voor meer ontspanning. Maar voor sommige kinderen is dit ook te veel afleiding of duurt het daardoor te lang.
- Moedig elk gedrag in de richting van het doelgedrag aan. Bravo! Dikke duim! Een liedje zingen...
- Word nooit boos en straf niet. Dit werk averechts.
- Voorzie gemakkelijke kledij, die je kindje vlot zelf kan uitdoen.
- Dit is het moment om body's te vervangen door onderbroekjes.
- Weigert je kindje, is er angst of heftig verzet, stop dan een 2tal weken met deze fase en probeer het nadien opnieuw.

Vierde stap - Luier uit!!

De luier kan je uitlaten als bij 50% van de potmomenten de luier nog droog was. Doe het kind dan een broekje aan. Als de helft van de luiers overdag nog droog zijn, is de rijping bij je kindje wellicht ver genoeg gevorderd. De luier weglaten helpt je kind zijn natte broek voelen.

Tips:

- Laat de luier uit, ook na een ongelukje of bij een uitstap. Het geeft je peuter het gevoel een grote stap vooruit te zetten. Bovendien maakt het je kind veel zelfstandiger. Een broekje zelf aan- en uitdoen is immers veel sneller en makkelijker zelf te doen dan een luier. Als je de luier uitlaten echt te lastig vindt, doe dan eerst het onderbroekje aan en daarover de luier. Zo voelt je kindje als het broekje nat wordt.
- Laat je kindje voldoende en regelmatig drinken. Beperk zeker de vochtinname niet.
- Hou de vaste potmomenten aan en las extra potmomenten in telkens je kindje er om vraagt.

Belonen

Jouw verbale beloning en aanmoediging blijft de beste manier.

Bravo!, de pipidans, knuffel, dikke duim, ...

Wat met materiële beloningen zoals bv. stickers, cadeautjes,..?

Gebruik deze liefst enkel voor een korte periode. Te sterke materiële beloning kan leiden tot verkeerd plasgedrag, nl. kindje gaat persen met buikspieren om enkele druppeltjes pipi te produceren voor de beloning.



Oei! Kaka doen!

Stoelgang maken is in deze fase vaak een erg spannende bezigheid voor je peuter. Je peuter is zich immers veel meer bewust dat hij stoelgang maakt en voelt dit ook veel intenser in zijn lichaam. Anders dan bij urine kan stoelgang al eens hard en pijnlijk zijn, waardoor een peuter hier meer spanning rond ervaart.

Stoelgang loslaten op een potje of toilet zijn dan teveel nieuwe dingen ineens. Sommige peuters plassen op het potje en vragen dan terug hun luier waar ze de stoelgang in doen. Vaak zoeken ze hiervoor een geborgen plekje op, bv. achter een zetel, onder tafel, ...

Hoe kan je hierop reageren?

- Het is al een hele prestatie om stoelgang te maken. Moedig dit nu aan en verwacht nog niet dat het op het potje gebeurt.
- Laat je kind een geborgen plekje zoeken of plaats het potje op toilet of op een ander rustig plekje.
- Geef je kindje even de tijd. Vaak zal hij dan na enkele weken spontaan ook stoelgang maken op het potje.
- Merk je dat dit niet lukt, dan kan je volgende stapjes inbouwen:
 - Met luier op het potje
 - Met luier los aan op het potje
 - Luier open in het potje leggen
 - Luier weg

Zindelijk 's nachts

Het zindelijk worden tijdens het slapen komt vanzelf. Hiervoor kan je weinig doen als ouder.

Een kind wordt 's nachts zindelijk op voorwaarde dat:

- zindelijkheid overdag lukt
- het zenuwstelsel voldoende is uitgerijpt
- de blaas voldoende groot is

Ook hier is een gevoelige periode. Als je merkt dat je kind regelmatig 's morgens nog droog is (5 op 7 ochtenden), kan je 's nachts de pampers uitlaten. Het is belangrijk dat een kind ook zonder pampers kan slapen als extra motivatie.

Tips op een rijtje:

- Laat je kindje ook na 16u nog drinken.
- Maak je kindje niet wakker en haal het niet uit bed om te plassen 's nachts.
- Wees niet boos bij ongelukjes.
- Tot 6 jaar (meisjes) à 7 jaar (jongens) is bedplassen niet abnormaal.
- Voorzie reservebeddengoed zodat je 's nachts snel kan verschonen.

Ongerust?

Soms maak je je als ouder toch ongerust. Het wil maar niet vlotten, je kindje wil nog niet op het potje of er zijn nog veel natte broeken.

Als je je ongerust maakt, twijfelt of je wel goed bezig bent of je hebt het gevoel in een strijd met je kindje terecht te komen, kan je best hierover in gesprek gaan. Je partner, onthaalouder, familie of vrienden kunnen je vaak verder helpen. Heb je liever professioneel advies, dan kan je terecht bij je verpleegkundige. Zij staat open voor alle vragen en helpt je graag verder.

Soms is het nodig om na te gaan of er meer aan de hand is. Je raadpleegt best een arts als je kindje:

- op 4,5 à 5 jaar overdag nog niet droog is
- op 6 jaar (meisjes) en 7 jaar (jongens) 's nachts nog niet droog is
- na een periode van 3 jaar nog continu vegen in zijn broekje heeft

Nuttige sites

www.kindengezin.be/ontwikkeling/zindelijkheid

www.groeimee.be/zindelijkheid

www.opvoedingswinkelantwerpen.be

BRON: Kind en Gezin – www.kindengezin.be