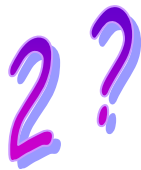
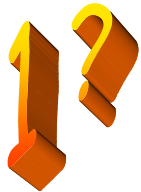


Zindelijkheid



De meeste kinderen worden vanzelf droog zonder dat je er als ouder een inspanning voor moet leveren. Plots komen ze zeggen ‘ik moet pipi’. Je zet ze op het potje en daarna heb je nooit meer een natte broek. Maar soms vraag je je als ouder af: “Zou het nog niet tijd zijn om hem op het potje te leren gaan?” Wel op deze vraag krijg je in dit foldertje hopelijk een antwoord.



Wanneer kan je beginnen met een zindelijkheidstraining?

De tweede verjaardag van je kind is zeker niet het moment dat je met een zindelijkheidstraining móét beginnen. Het moment waarop je wel kan beginnen is afhankelijk van de ontwikkeling van je kind.

Een baby kan zijn urine niet ophouden, zelfs niet als hij dit zou willen. Zodra zijn blaas vol is begint hij te plassen. Rond de leeftijd van twee jaar kunnen sommige kinderen dit wel. Op het moment dat de blaas vol is, geven de hersenen dan als het ware de opdracht om deze niet te ledigen maar de urine vast te houden tot het potje bereikt is. Dit gebeurt meestal tussen twee en vijf jaar. Als de hersenen nog niet sterk genoeg zijn, heeft het absoluut nog geen zin om je kind te trainen.

Hoe kan je nu als ouder zien of je kind er klaar voor is?

Er zijn een aantal voorwaarden waar je kind zeker aan moet voldoen.

Begrijpen

Kunnen

Willen

Je peuter moet een aantal dingen kunnen **begrijpen**

- hij moet neus, ogen, oren, haar en mond kunnen aanduiden
- hij moet op verzoek gaan zitten, opstaan of iets brengen
- hij moet twee dingen met elkaar in verband kunnen brengen *vb schoen en voet*
- hij moet twee dingen in mekaar kunnen steken *vb blokjes*

Je peuter moet **kunnen**.

Hij moet de reflex beheersen om zijn blaas niet onmiddellijk te ledigen. Een eenvoudig hulpmiddel om na te gaan of je peuter deze reflex heeft, is het controleren van de pamber. Als je kind twee opéénvolgende uren zijn pamber droog houdt en dit een aantal maal per dag, is dit een duidelijk signaal dat hij zijn urine kan ophouden.

Soms merken we dat dit bij jongens iets langer kan duren dan bij meisjes.

Je peuter moet het **willen**.

Positieve stimulering of beloning zorgt ervoor dat kinderen het gewenste gedrag herhalen. Reageer dus positief wanneer je kind een plasje of een hoopje doet op het potje. Het is niet nodig dat je op de tafels gaat dansen maar knuffel je kind eens extra of klap in je handen. Beloon je kind door het geven van extra aandacht.



In het begin gebeurt het soms dat je kind een paar minuten op het potje zit, je zijn broekje optrekt en merkt dat hij vijf minuten later in zijn broek heeft gedaan.

Probeer dan niet boos te worden. Als het kind merkt dat hij door in zijn broek te plassen extra aandacht krijgt (ook al gaat het om negatieve aandacht) bestaat de kans dat hij in zijn broek blijft doen net om het verkrijgen van die aandacht.

Hoe moet je dan wel reageren?

Als je kind toch in je broek doet, wordt dan niet boos. Probeer je kind zo koel mogelijk te benaderen. Neem hem bij zijn handje met de boodschap 'Kom, we gaan je wassen' (korte neutrale instructietaal).

Was je kind met een lauw of zelfs koud washandje (behalve als het een strijd wordt). Praat niet of zo weinig mogelijk met hem tijdens de verzorging.



Hoe beginnen aan een zindelijkheidstraining overdag?

EERST MOET ER AAN ALLE BOVENSTAANDE VOORWAARDEN VOLDAAN ZIJN !!!

Als je kind na regelmatige controle zijn pamber twee opéénvolgende uren droog kan houden, laat je de pamber overdag uit. Peuters vinden het geweldig om met hun ontlasting te spelen. Ze zijn er absoluut niet vies van. Pas als ze deze fase voorbij zijn ontwikkelen ze een afkeer van vieze billetjes en zijn ze klaar voor een zindelijkheidstraining. Maar dan moeten ze natuurlijk wel de vieze en natte broek voelen.

Hoe te werk gaan?

Zet je kind regelmatig (maar ook niet elk uur) op het potje. Forceer niets. Dwang werkt vaak averechts. Vertel vb. iets leuks terwijl je het kind op het potje zet of neem hem mee naar het toilet als je zelf moet en zet hem daar dan op zijn potje. Zet hem slechts enkele minuten op zijn potje. Hem laten zitten tot hij iets gepresteerd heeft, is absoluut uit den boze.

Als hij zelf komt zeggen dat hij pipi moet doen, laat hem dan merken dat je hier blij om bent. Benoem het.

Daarnaast is het belangrijk dat je kind goed kan zitten in hurkhouding. Het kind moet echt ontspannen zitten. Koop een plezant potje. Zet het op een vaste plaats zodat hij zelf naar zijn potje kan gaan als hij iets voelt. Er zijn ook handige kleine W.C-brilletjes. Vergeet daar echter geen opstapje bij te kopen waar het kind zijn voetjes op kan zetten terwijl hij plast. Ga ook altijd mee naar het toilet.

Niet alleen voor meisjes is een goede zithouding belangrijk, leer ook jongens zittend plassen. Jongens die bij een zindelijkheidstraining staand leren plassen, leren soms verkeerd plassen. Ze gaan soms te

veel duwen om de urine naar buiten te krijgen terwijl je juist vanuit een ontspannen positie moet plassen.

Nog enkele tips:

- Doe je kind gemakkelijke kledij aan. Het broekje moet echt kunnen zakken tot op de enkeltjes.
- Stimuleer uw kind om regelmatig te drinken (om de twee uur). Geef ze niet te veel koffie, thee, ice-tea of cola want dit maakt de blaas zenuwachtig.
- Gebruik voor meisjes geen geparfumeerde doekjes. Deze leiden vaak tot urinewegontstekingen
- Sommige kinderen willen zelf hun pipi of kaka doorspoelen maar anderen hebben echt bang van het geluid van het toilet. Kijk naar je kind en hou rekening met zijn beleving.



Wanneer kan je 's nachts beginnen ?

Ook hier zijn een aantal voorwaarden die je moet respecteren.

- het kind moet overdag volledig droog zijn
- hij moet minstens drie opeenvolgende dagen 's morgens een kurkdroge pamber hebben

Als het kind na drie weken nog niet droog is, doe je best terug een pamber aan. Het is zeker niet abnormaal dat vijfjarige kleuters 's nachts nog niet droog zijn. Het is vaak het gevolg van een tragere volgroeing van de blaasfuncties.

Wanneer moet je een arts raadplegen?

- als je kind van drieënhalf jaar overdag nog niet droog is
- als je kind regelmatig enkele druppeltjes urine verliest
- als je kind van zeven 's nachts nog niet droog is

Contacteer steeds een arts alvorens één of andere intensieve training te starten



Fabeltjes ivm broek- en bedplassen.

- **Mijn kind drinkt te veel!**

Onderzoek wees uit dat kinderen met zindelijkheidsproblemen net minder drinken dan kinderen die wel zindelijk zijn.

- **Kinderen mogen niet meer drinken na 17 – 18 u.**

Ook deze oplossing haalt vaak niet veel uit. Onze hormoonspiegel zorgt er immers voor dat het kind net 's avonds zijn vocht gaat verliezen.

- **Mijn kind slaapt te diep!**

Kinderen leren op te staan door zindelijk te worden en worden niet zindelijk door op te staan. Kinderen 's nachts uit bed halen om te gaan plassen heeft dan ook weinig zin.

Mogelijke problemen tijdens de zindelijkheidstraining

- **Angst**

Zindelijk worden heeft te maken met een toenemende controle over het eigen lichaam, maar tegelijkertijd kan er angst ontstaan om de controle te verliezen.

Kinderen moeten tijdens het proces van zindelijk worden bewust iets uit hun eigen lichaam willen afstaan: aan hun ouders, in het potje of op de WC. Vooral het toilet dat de lichaamsproducten voorgoed laat verdwijnen kan kinderen angst inboezemen. Wie verzekert hen dat ook zij op een bepaald moment niet zullen worden meegezogen? We merken dat deze angst vaker optreedt voor het loslaten van kaka dan bij pipi. Deze angst negeren, wegpraten of weglachen heeft geen zin. Integendeel moeten we kinderen stimuleren en laten zien dat er niets eng of vies is aan het toilet.

- **Obstipatie.**

Dit probleem komt regelmatig voor bij kinderen tussen 2 en 6 jaar. Zindelijkheid voor ontlasting komt in de regel voor de zindelijkheid voor urine, maar vaak gaan kinderen op een bepaald moment de ontlasting ophouden.

Obstipatie kan ontstaan als gevolg van problemen met de koppigheidsfase, autoriteitsconflicten, spanning, angst of een te sterke binding tussen ouder en kind.

- **Terug onzindelijk worden.**

Ook hiervoor kunnen verschillende oorzaken aangewezen worden:

Kinderen die eigenlijk te vroeg in een training gedwongen zijn kunnen in eerste instantie wel zindelijk worden maar even later terug onzindelijk worden omdat de zindelijkheid niet iets eigen van het kind geworden is.

- Kinderen in de koppigheidsfase kunnen hun zindelijkheid gebruiken om hun zin te krijgen.

- Bepaalde spanningen of speciale gebeurtenissen (bv. geboorte van een broertje of zusje, overlijden in de familie, echtscheiding van de ouders, voor het eerst naar school,...) kunnen de aanleiding zijn voor het hervallen in onzindelijkheid.

Begrip, tact, geduld en zachte aandrang en eenvoudige beloningen kunnen hier helpen de zindelijkheid opnieuw te bevorderen.

Tot slot

We hebben geprobeerd om een aantal veel voorkomende vragen en problemen aan te stippen in deze folder. Misschien zijn niet al jou vragen beantwoord. Indien je samen met iemand wil zoeken of nog een aantal dingen wilt bevragen kan je steeds contact opnemen met een consulente van de opvoedingswinkel (089/36 79 40 of 41) of van Kind en Gezin.

In ieder geval veel succes !!!!