

PLOP-poli

Wanneer zindelijk worden niet vanzelf gaat

Adviezen en uitleg voor ouders/verzorgers voor het jonge kind

Kinderen leren in hun eigen tempo. Elk kind is uniek en ontwikkelt zich op zijn eigen wijze. Zo zijn er kinderen die al voor hun eerste levensjaar lopen en beginnen te praten, maar er zijn ook kinderen waarbij dit langer duurt. Dit geldt ook voor zindelijk worden. Onderstaande tips gelden echter ook voor kinderen die later zindelijk worden.



Bereid je kind voor op de zindelijkheidstraining

Net zoals je een bed ritueel hebt voor je kind, zijn er verschillende manieren om het kind te leren hoe het met poepen en plassen gaat voordat je de training gaat starten. Hieronder staan een aantal manieren hoe je de interesse bij je kind kunt wekken om op het potje of wc te gaan poepen en plassen.

Betrek je kind en laat het helpen als het een schone luier krijgt. Verschoon het kind niet meer liggend op het aankleedkussen, maar staand. Stimuleer uw kind zelf zijn/haar kleding aan- en uit te trekken, de schoonmaakdoekjes aan te geven, zijn/haar luier weg te gooien en de handen te wassen als alles klaar is.

Praat over poep en plas. Vertel uw kind dat de luier nat is als u hem/haar verschoont. Laat de poep zien en gooi het samen in de wc. Voorkom woorden als, bah, het stinkt tijdens het verschoenen. Houd het positief!

Zet de luiers in de wc of badkamer en verschoon uw kind daar. Hiermee leert uw kind dat plassen en poepen bij de wc hoort.

Lees boekjes over kinderen die zindelijk worden. Zorg dat er in de speelhoek een potje, wat luiers en misschien zelfs een fopdrol staan. Zo kan uw kind samen met beer of pop naspelen waar hij mee bezig is.

Geef het goede voorbeeld! Laat de wc-deur open. Jonge kinderen leren veel van kijken en imiteren.

Voor je begint

Laat iedereen die betrokken is bij de zorg van uw kind weten dat uw kind is begonnen met een zindelijkheidstraining. Op deze manier wordt overal hetzelfde van uw kind gevraagd en verwacht. Het helpt echt als iedereen die voor uw kind zorgt op dezelfde manier oefent met de zindelijkheidsvaardigheden.

Goed drinken

Zorg ervoor dat uw kind voldoende drinkt: Stimuleer uw kind om **6-7 bekers per dag te drinken**. Water is het beste, kies als afwisseling voor andere helder vloeibare dranken. Voldoende drinken helpt het kind het signaal van een volle blaas te herkennen. Vermijd drankjes met suiker of koolzuur. Minder drinken om droog te blijven lijkt misschien een goed idee, maar heeft een tegenovergesteld effect. Om onze blaas goed te laten werken, moet hij goed gevuld en regelmatig gelegeerd worden.

Naast goed drinken is een gezonde voeding en beweging ook essentieel voor een goed poeppatroon. Volg de adviezen op van de Maag-Lever-Darm-Stichting.

Pas op voor verstopping!

Poepproblemen komen veel voor bij jonge kinderen. Voordat u met een zindelijkheidstraining begint, moeten deze behandeld worden. Kinderen moeten minimaal 4-5 keer per week zonder problemen poepen, voor de zindelijkheidstraining van start gaat. Dunne poep of diarree kan soms ook een teken van verstopping zijn. Als u hierover twijfelt, is het goed om te overleggen met de huisarts, kinderarts of urotherapeut. Hij/zij kan als het nodig is medicatie (laxantia) voorschrijven waardoor de verstopping verdwijnt.

Toilettraining

Mocht u kind last hebben van verstopping, een aantal dagen het poepen overslaan of het moeilijk vinden om goed te voelen, dan kunt u het poepen stimuleren door **na elke maaltijd 3-5 minuten (afhankelijk van leeftijd) op het potje/wc te laten oefenen (toilettraining)**. Het stimuleert de darmperistaltiek en het verband tussen “laden en lossen” = eten en poepen. Hou het kort. Jonge kinderen zijn snel verveeld. Soms helpt een speeltje of boekje om even rustig te blijven zitten. U kunt ook een wekkertje of zandloperkje gebruiken, zodat uw kind weet wanneer de tijd voorbij is. Blazen helpt te ontspannen dus bellenblaas of een windmolentje kunnen hier leuk, actief en helpend zijn.

Gebruik een krukje en wc-brilverkleiner

Sommige kinderen willen niet op het potje, maar op de wc. Om goed te kunnen zitten, is een wc-brilverkleiner noodzakelijk. Er zijn verschillende wc-brilverkleiners te koop. Ze helpen uw kind om prettig en efficiënt op de wc te zitten, waarbij de bekkenbodemspieren optimaal kunnen ontspannen en uw kind goed kan leeg plassen en leeg poepen.



Kies makkelijke kleding: Kies kleren die het kind zelf makkelijk aan en uit kan doen.

Zorg voor een plas/poep ritueel

Gebruik simpele zinnen zoals: het is tijd om naar de wc te gaan. Dit is beter dan elke 10 minuten vragen moet je soms poepen of plassen? Het kind leert het signaal van een volle blaas of darm te herkennen en als volgende stap hierop actie te ondernemen. Een simpele opdracht: we gaan naar de wc, werkt in de praktijk beter dan een vraag waarop het kind nee kan zeggen.

Laat jongens zittend plassen. Niet alleen plassen ze zo beter leeg, ook voorkomt zittend plassen verstopping. Hoe vaak is het niet dat naast het plassen er ook ineens wordt gepoept. Wanneer u de luier overdag af doet en uw kind het poepen op gaat houden, kunt u kiezen voor nog een aantal tussenstapjes om de overgang niet te groot te maken van luier naar potje of wc. Zo vergroot u ook het vertrouwen van uw kind.

Spannend?

Vindt u kind het nog te spannend om zonder luier te poepen? Dan kunt u ervoor kiezen dat uw kind vraagt om een luier wanneer hij voelt dat hij moet poepen. Streef erna dat uw kind dan ook in de wc ruimte in de luier poept, zodat de volgende stap naar de wc gaan kleiner is. Gooi samen het poepje van de luier in de wc. Betrek uw kind hierin.

Desgewenst kan uw kind ook eerst met de luier op de wc gaan poepen, zodat hij/zij al went aan de houding en het ritueel.

Sommige kinderen vinden de plons van de poep in de wc beangstigend. Het kan helpen om eerst wat wc-papier in de wc te leggen om opspattend water tegen de billen te voorkomen. Ook eerst een gat in de luier knippen of de luier in de wc leggen (niet doortrekken), kan helpen. Indien uw kind toiletangst of poepangst ontwikkeld, overleg dit dan met de urotherapeut. Normaliter is dit niet het geval.

Geef complimenten

Als ouder kun je soms behoorlijk wanhopig raken als het met de zindelijkheidsstraining niet lukt. Echter, neem je eigen teleurstelling niet als maatstaaf, maar de signalen van kind. Voorkom strijd die vaak ontstaat omdat je elkaar niet begrijpt. Rust, ontspanning en vertrouwen zijn heel belangrijk. Straal je dit uit dan neemt je kind er een voorbeeld aan. Wat niet wil zeggen dat je ongewenst gedrag moet belonen. Ongewenst gedrag neger je en gewenst gedrag kunt u als ouder prijzen en belonen.

Voordat je echt start met trainen kun je hier al mee beginnen. Dit doe je door bijvoorbeeld complimenten te geven, voor het handen wassen, zelf de broek aan doen of bijvoorbeeld zelf de luier weggooien. Jonge kinderen reageren het best op beloningen die ze direct krijgen. Zoals een sticker, een spelletje doen of bijvoorbeeld een mooie kraal, waarmee, als ze er meer verdienen een mooie ketting kunnen maken.

Door de complimenten weet het kind dat het goed bezig is, dit geeft het kind zelfvertrouwen verder te gaan. Als het kind een ongelukje heeft, probeer dan zo neutraal mogelijk te reageren.

Door u als ouders op de positieve dingen te richten blijft uw kind gemotiveerd om verder te oefenen, waardoor hij/zij zal ontdekken dat het poepen en plassen op het potje of wc steeds beter gaat!

Ongelukjes horen bij het leren plassen en poepen!

Als het niet direct lukt kan uw kind teleurgesteld raken. Focus op alle zindelijkheidsvaardigheden die uw kind al kan en doet. Dat is bijvoorbeeld ook zelf zeggen dat de onderbroek nat is, een schone pakken en aantrekken. Laat uw kind bij een ongelukje ook nog even op het potje of wc zitten. Zo leert hij/zij dat dit bij elkaar hoort en kan het alsnog leeg plassen of poepen.

Beloon gewenst gedrag niet het resultaat

Spreek vertrouwen uit en beloon het **gedrag niet het resultaat**. Uw kind heeft namelijk invloed op het gedrag en zo richt u de aandacht op een positieve ervaring.

In de zomer of ook thuis kan het helpen om uw kind **zonder luier en onderbroekje** rond te laten lopen zodat hij/zij eerder en beter voelt wanneer hij/zij moet plassen of poepen.

Gebruik geen luiers of luierbroekjes voor geval dat. Naar de speeltuin in een luier, zorgt ervoor dat je als ouder daar geen natte of vieze broeken hoeft te verschonen. Het helpt uw kind echter niet met het leren plassen en poepen op de wc. Ongelukjes zijn niet leuk, maar wel leerzaam voor kinderen. Wisselen van luier naar onderbroek kan verwarrend zijn voor kinderen. Gebruik wasbaar ondergoed en in de autostoel bijvoorbeeld een onderlegger. Gebruik bij bijvoorbeeld een autorit eventueel een luier over de onderbroek heen.

Wees geduldig: Het leren van alle vaardigheden die uw kind nodig heeft om zindelijk te worden, kan even duren. Schrik niet als er in het begin veel ongelukjes zijn. Soms moet u besluiten dat het nog niet lukt. Stop dan en probeer het na een maand of 3 nogmaals.

- Stel u als doel om uw kind te leren dat naar de wc gaan hoort bij normaal toiletgedrag als vast onderdeel van de dag.
- Beloon al het gedrag van uw kind wat op dit doel is gericht. Bijvoorbeeld het onderbreken van zijn/haar spel om naar de wc te gaan. Bij sommige kinderen helpt het dat u hen hierop voorbereid. Bijvoorbeeld: Over 10 minuten is het weer tijd om naar de wc te gaan of gebruik een wekkertje.

De juiste tijd om te starten

Als ouders kent u uw kind het best. Tussen 2-3 jaar krijgt uw kind meestal interesse in het poepen en plassen. Betrek uw kind hierin. Het ene kind is eerder dan het ander en kan er ook nog **niet** aan toe zijn. Kies binnen uw gezin een goede tijd om te starten met een zindelijkheidstraining, zodat u er voldoende tijd en aandacht aan kunt besteden.

Wanneer poept en plast mijn kind?

Het helpt als u als ouders bijhoudt wanneer en hoe vaak uw kind plast en poept tijdens de dag. Zo krijgt u een idee hoe vaak het naar het potje/wc zou moeten gaan. Als een kind 1,5 tot 2 uur achter elkaar droog kan blijven, kunt u een training starten. De blaas is dan groot genoeg en het kind kan zijn/haar plas even ophouden. Voor poepen is het streven om minimaal 4x per week een normale hoeveelheid en zachte poep te hebben. Zie ook het stukje over verstopping.

De keukenrol truc

De luiers van tegenwoordig absorberen zo goed dat het moeilijk te zeggen is of het kind wel of niet nat is. Een handige tip: doe wat keukenrolpapier in de luier, dit blijft nat als uw kind plast. Hierdoor weet u wanneer uw kind geplast heeft én voelt uw kind dit zelf ook. Hij/zij kan de link gaan leggen tussen nat worden en plassen. Als uw kind zegt: ik heb geplast of ik heb gepoept, betekent dit dat hij/zij signalen uit het lichaam gaan herkennen. Dit is een goed moment om een zindelijkheidstraining te starten.

Nog even de vaardigheden en tips op een rijtje

- Kan uw kind een paar minuten op het potje/wc blijven zitten?
- Kan uw kind zo'n 1.5 tot 2 uur droog blijven?
- Poept uw kind dagelijks zonder problemen?
- Help uw kind de verbinding te maken: vouw wat keukenrolpapier in de luier, zodat uw kind leert: als je plast, word je nat.
- Zorg dat uw kind voldoende drinkt: door 6-8 bekertjes te drinken (liefst water of anderszins andere heldere drank) krijgt uw kind een duidelijk signaal als de blaas vol is. Hij/zij kan hierdoor makkelijker leren reageren op dit signaal. Goed drinken is ook essentieel voor zachte poep en het goed voelen van poepsignalen.
- Praat en lees over plas en poep: lees samen met uw kind boekjes over andere kinderen die leren poepen en plassen op het potje. Hierdoor begrijpt uw kind wat er van hem/haar verwacht wordt als het gaat oefenen zonder luier.
- Structuur en regelmaat geven houvast en zijn duidelijk. Stimuleer uw kind om regelmatig even op het potje/wc te gaan zitten. Kinderen plassen elke 1.5 tot 2 uur of een half uur

nadat ze gedronken hebben. Gemiddeld plast een kind 7-8 keer per dag. Sommige kinderen poepen direct na het eten, maar dit kan ook op een ander moment van de dag. Het kan helpen om na het eten een aantal minuten te oefenen op het potje of wc.

- Maak plezier, zodat uw kind ontspannen en blij op het potje of wc zit. Afwasbaar speelgoed, boekjes, speciaal voor dit moment, kunnen uw kind helpen even rustig te blijven zitten.
- Bedenk en maak een **beloningsysteem**: een stickerkaart, een spaarkaat voor een activiteit of een spelletje doen. Maak de beloningen niet te groot.
- Complimenten en beloningen helpen om te leren poepen en plassen op het potje of wc! Beloon vooral het gedrag waar uw kind invloed op heeft. Heeft uw kind ge oefend: Goed gedaan! Is er niets gekomen? Geen probleem misschien de volgende keer. Focus op alle zindelijkheidsvaardigheden die uw kind al kan en doet. Zo krijgt uw kind vertrouwen om weer de volgende stap te zetten.

Helpende zinnen

Kinderen zijn gevoelig voor hoe u dingen zegt of hoe u dingen noemt. Met de volgende zinnen laat u uw kind zelf nadenken, wat zijn zelfvertrouwen vergroot.

- “Je zult merken dat het steeds beter gaat, hoe vaker je oefent hoe beter het gaat”
- “Je zult zien dat hoe meer je oefent, het helemaal vanzelf gaat”
- Bij buikpijn van uw kind: “Dit is een seintje van je lichaam, wat ga je nu doen?”
- Na de training: “Kun je mij vertellen wat er al beter gaat?”
- “Het is tijd voor de toilettraining, ga maar naar het toilet”
- “Ik zie dat je aan het.....(wiebelen, draaien): “Wat is er aan de hand?”
- “Vertel mij maar hoe ik je kan helpen”
- “Samen gaat het lukken”
- “Terwijl jij nu op de wc zit, ben je al aan het oefenen en zul je verbaasd zijn dat het steeds makkelijker gaat”
- “Omdat jij nu oefent/je best doet/naar de wc gaat, zal je merken dat het seintje in je lichaam steeds beter van zich laat horen”
- “Ik ben benieuwd hoe het vandaag/morgen/heel binnenkort gaat zijn met het oefenen”.
- “Ik ben bij je in de buurt en weet dat jij er alles aan gaat doen om.....”

En...volhouden is de sleutel voor succes!

Vragen?

Heeft u twijfels over bijwerkingen die mogelijk te maken hebben met het innemen van de voorgeschreven medicatie of overige vragen? Neem dan gerust contact op met de polikliniek Kindergeneeskunde in Zutphen:

- maandag t/m vrijdag
- van 8.30 – 16.30 uur
- tel: 0575 – 592 824

Drinkglas

Het is belangrijk dat uw kind iedere dag voldoende drinkt. Dit glas is hierbij een hulpmiddeltje. Wanneer uw kind een glas/beker gedronken heeft mag hij één laagje inkleuren. Aan het einde van de dag zit er een heel speciaal gekleurd drankje in zijn/haar glas.

