

Zindelijkheid bij kleuters

Algemene informatie, tips en adviezen

Niemand wordt zindelijk geboren; plas en ontlasting ophouden is iets wat we allemaal moeten leren. Elk kind is uniek, ook wat betreft het tijdstip waarop het zindelijk wordt en de duur van dit proces. Gemiddeld begint het leerproces om zindelijk te worden rond de leeftijd van 2 jaar. Zindelijk worden kan 5 tot wel 14 maanden in beslag nemen. Wij geven u meer informatie over:

- zindelijkheid in het algemeen
- het leren ophouden van de plas
- het leren ophouden van de ontlasting
- tips om kinderen zindelijk te laten worden
- wat er mis kan gaan
- welke oplossingen mogelijk zijn
- doorverwijzing als zindelijk worden niet lukt

Zindelijkheid in het algemeen

Om zindelijk te kunnen worden moet een kind:

- Beseffen dat er iets gebeurt en ook wat er precies gebeurt. Eerst merkt het kind dat het iets in de luier heeft gedaan, vervolgens dat het ermee bezig is. Daarna kan pas met zindelijkheidstraining gestart worden.
- Lichamelijk in staat zijn de plas en de poep op te houden
- De anatomie moet in orde zijn.
- Interesse ontwikkelen voor het toilet en enige afkeer van poep en plas. Het kind moet gemotiveerd zijn om zindelijk te worden.

De beste kans om een zindelijkheidstraining (zowel voor plas als ontlasting) te laten slagen, is als het kind zelf aangeeft dat het eraan toe is. Om ervoor te zorgen dat het kind de training volhoudt, is het van belang losjes en speels om te gaan met de training. Het potje kan best eerst in de woonkamer worden gezet, stickers plakken voor een poging op het potje werkt vaak prima, evenals een verhaaltje voorlezen of bellen blazen gedurende de poging. Vaste 'probeertijden' zijn vaak handig, zo wordt plassen onderdeel van de dagelijkse structuur.

Hoe tevreden bent u over uw specialist of ziekenhuis? Geef uw mening op [ZorgkaartNederland.nl](https://www.zorgkaartnederland.nl)

De informatie in deze folder is van algemene aard en is bedoeld om u een beeld te geven van de zorg en voorlichting die u kunt verwachten. In uw situatie kunnen andere adviezen of procedures van toepassing zijn. Deze folder is dan ook slechts een aanvulling op de specifieke (mondelinge) voorlichting van uw specialist of behandelaar.

Het leren ophouden van de plas

Om zindelijk te kunnen worden voor plas, moet de nieren en de blaas goed zijn aangelegd en goed kunnen werken. Wanneer een blaas bijvoorbeeld onvoldoende gespierd is, kan deze zich moeilijk volledig legen.

Het ophouden van de plas is een cognitief (verstandelijk) proces, dat als volgt verloopt:
Als de blaas gevuld raakt, krijgt het 'continentiecentrum' in de hersenen een signaal;
Op dit signaal kan gereageerd worden door: naar de wc te gaan óf door de plas nog even op te houden.

Wanneer de keuze valt op 'naar de wc gaan', ontspant het kind de bekkenbodem, zodra het op de wc zit. De blaas trekt samen en de inwendige sluitspier opent zich. Als de plas is gedaan, sluit de sluitspier zich weer.

In een normaal ritme (met school) moet een kind 6 á 7 keer per dag kunnen plassen. Hierdoor zijn er genoeg oefenmomenten, is de kans op blaasontstekingen minder groot en wordt het kind uiteindelijk met succes droog. Ook regelmatig drinken, verdeeld over de dag, is belangrijk. 6 - 7 bekers op een dag moet mogelijk kunnen zijn.

Om plas te leren ophouden zijn er, behalve goed aangelegde en werkende organen, nog een aantal zaken erg belangrijk:

- Aandacht: het kind moet blijven voelen wat het lijf voor signalen geeft.
- Intelligentie: het kind moet begrijpen wat er gevraagd wordt tijdens de zindelijkheidstraining, het moet kúnnen leren.
- Interesse: het kind moet voldoende inzet en motivatie tonen.
- Regelmaat: het kind moet regelmatig het geleerde kunnen toepassen om vorderingen te kunnen maken.

Leren ophouden van de ontlasting

Om zindelijk te kunnen worden voor ontlasting, moeten de darmen en de anus (de uitmonding van het darmkanaal, oftewel het poepgaatje) goed zijn aangelegd en goed kunnen werken. Wanneer een darm bijvoorbeeld niet goed voorzien is van zenuwen, kan deze nooit functioneren zoals bedoeld.

Ontlasting wordt als volgt door het lichaam geproduceerd:

- Voedsel wordt in de *maag* vermengd met spijsverteringssappen.
- In de *dunne darm* wordt er onder andere water aan toegevoegd. Gedurende de tocht door deze meterslange darm worden bouw- en brandstoffen uit de, nu zeer dunne, voedselmasa gehaald.
- In de *dikke darm* wordt het teveel aan water weer teruggewonnen, zodat aan het eind van de dikke darm, de *endeldarm*, zachte en gladde ontlasting gevormd is. In deze ontlasting zit alles wat het lichaam niet kan gebruiken.

Wanneer een hoeveelheid ontlasting in de endeldarm aankomt, rekt deze iets uit. Dit wordt gevoeld als aandrang. Wanneer het kind hierop reageert met naar de wc gaan, opent de anus zich en kan met zacht persen de ontlasting het lichaam verlaten. Hierna sluit de anus zich weer.

In een normaal ritme (met school) moet het kind de kans én de rust hebben om dagelijks ontlasting te produceren. Goed drinken, goed bewegen, voldoende vezels eten en direct op de wc gaan zitten bij aandrang zijn hiervoor onontbeerlijk!

Oók om ontlasting te leren ophouden zijn, behalve goed aangelegde en werkende organen, *aandacht, intelligentie, interesse en regelmaat* van belang - net zoals bij het leren ophouden van de plas. Zonder begrip en motivatie zal een zindelijkheidstraining niet lukken!

Kinderen zindelijk laten worden

Tips om het zindelijk laten worden te vergemakkelijken

- Help je kind het verschil tussen nat en droog te leren. Dat kan je doen door je kind natte en droge zaken te laten benoemen.
- Leer je kind woorden aan waarmee het kan aangeven dat het zich nat voelt worden.
- Laat je kind ervaren dat er uitwerpselen bestaan, eerst in het lichaam en daarna erbuiten. Laat je kind bijvoorbeeld zien dat ieder dier andere uitwerpselen heeft. Dat kan je gaan bekijken op een kinderboerderij.
- Lees samen met je kind een boek over de soorten drollen. Dankzij dat boek kan je peuter misschien makkelijker praten over zijn eigen drollen of over de angstgevoelens die hij heeft om naar het toilet te gaan.
- Help je kind drukneigingen te onderscheiden, zowel binnen als buiten hem: wangen blazen, stampen met de voeten, met kracht iemand wegduwen, enz.
- Stimuleer het lichaamsgevoel van je kind door middel van spelletjes, knuffels, stoeien, enz.
- Bij angst voor “vieze” dingen: speel allerlei klierspelletjes (met modder, vingerverf, enz.).

Wanneer je kind gedurende twee opeenvolgende uren een droge luier heeft, is de blaascapaciteit groot genoeg om te starten met de training en kan het kind plassen met een volle blaas. Is je kind nog niet geïnteresseerd of lukt het helemaal niet, stel dan alles nog wat uit en stel je kind gerust.

Je kan het best niet starten in een drukke periode of kort vóór een ingrijpende gebeurtenis, zoals de eerste schooldag, de geboorte van een broertje of zusje of een verhuizing. Zulke gebeurtenissen maken op een kind een zo overweldigende indruk dat het zindelijk worden een grote kans maakt om te mislukken.

Zet je kind pas op het potje als het een volle blaas heeft. Herhaal dit op geregelde tijdstippen, bijvoorbeeld na iedere maaltijd en voor het slapengaan. Je kan je kind dan meenemen naar het toilet en naast jou op het potje zetten. Je kind zal je dan nabootsen.

Zorg voor een degelijk potje

In de meeste gevallen is het toilet niet aangepast aan de behoeften van je kind. Het is te hoog en de opening lijkt voor een kind verschrikkelijk groot. Daarom is het belangrijk om een degelijk potje te kiezen. Een goed potje biedt voldoende steun aan de rug en aan de voetjes van je kind, zodat het stabiel kan zitten.

Je kan ook helpen door een kindertoiletbril op de wc te plaatsen, in combinatie met een opstapje.

De ideale plaspositie

De beste positie voor je kind is zittend plassen op een stevig potje, in hurkzit met de beentjes wat open en de voetjes steunend op de grond. In die houding kunnen de bekkenbodemspieren goed ontspannen. Zowel jongens als meisjes kunnen het best op deze manier een plasje leren te doen. Staand plassen voor jongens is niet aan te raden. Zo leert je kind immers de urine naar buiten te persen, terwijl het juist vanuit een ontspannen positie moet plassen.

Rustig de tijd geven

Het is belangrijk je kind rustig de tijd te geven om te plassen. Uitspraken als “nog snel een plasje doen voordat we vertrekken” kan je beter vermijden. Als je kind zich moet haasten, kan dit leiden tot fout plasedrag. Je kind wordt dan immers gestimuleerd om te persen, omdat zo de buikspieren de urine uit de blaas duwen, zonder de hulp van de sluitspier of blaasspier. Dit kan stoornissen in de blaaswerking veroorzaken.

Het is wel goed om regelmatig aan je kind te vragen of het moet plassen. Zo leert het bewuster om te gaan met het gevoel van een volle blaas.

Het heeft ook geen zin je kind langer dan 5 minuten op het potje te laten zitten. Het is zeker af te raden het te laten zitten totdat het iets “gepresteerd” heeft. Als je je kind dwingt, zal dat vaak een omgekeerd effect hebben.

Aanmoedigen kan je nooit te veel

Je kind vindt het leuk om geprezen te worden wanneer iets hem lukt. Zo zal het gestimuleerd worden om dit gedrag te herhalen. Reageer dus telkens positief wanneer je kind iets in het potje gedaan heeft. Je kan je kind belonen met een applausje, “hoera” roepen, extra aandacht geven, knuffelen, ... Je kind op die manier belonen kan je nooit te veel doen!

Maak je niet boos bij een ongelukje

Wanneer je kind toch in zijn broekje heeft geplast, is het goed om niet boos te worden. Ook wanneer het nog niet wil lukken, heeft het geen zin je kind te straffen of te berispen. Zelfs wanneer je kind al op het potje plast, is het normaal dat er toch nog eens een “ongelukje” gebeurt. Als je peuter bijvoorbeeld in zijn spel verdiept is, kan het soms al te laat zijn om het potje nog te halen.

Is je kind nog niet geïnteresseerd of lukt het helemaal niet, stel dan alles nog een maand uit en stel je kind gerust!

Mijn kind wil niet op het potje of op de wc plassen

Sommige kinderen zijn bang om op het potje of op het toilet te plassen. Het is nieuw, groot en angstaanjagend. Enkele tips om je kind hierbij te helpen:

- Maak de angst voor het potje of de wc bespreekbaar. Ga na waarom precies je kind bang is. Dat zal je helpen om een gepaste oplossing te vinden.
- Blijf in de buurt als je kind op de wc of op het potje zit. Zo zal het een veiliger gevoel krijgen.
- Laat de deur van de wc open. Zo krijgt je kind niet het gevoel opgesloten te zitten.
- Laat je kind iets doen terwijl het op het potje of op de wc zit. Geef het bijvoorbeeld een boekje om in te kijken.
- Maak er zeker geen strijd van om je kind op de wc of op het potje te laten gaan. Probeer integendeel een ontspannen sfeer te creëren. Als je je kind dwingt, kan het nog meer gaan weigeren en dit als een machtsmiddel gebruiken.
- Beloon je kind telkens als het toch naar de wc of op het potje is gegaan. Dat zal het zeker stimuleren voor een volgend toiletbezoek.

Zindelijkheidstraining: wat kan er mis gaan?

Er zijn een aantal valkuilen waardoor een kind tijdens de zindelijkheidstraining in de problemen kan komen.

Geen aandacht voor aandrang

Het kind is niet met het leren voelen van de aandrang bezig. Veel prikkels uit de omgeving eisen de aandacht op.

Geen motivatie om te leren

Sommige kinderen zijn meer gemotiveerd dan andere.

Niet goed kunnen leren

Door een lage intelligentie of problemen op bijvoorbeeld het thuisfront, kán het kind niet goed leren om zindelijk te worden.

Poepangst

Wanneer een kind negatieve ervaringen heeft opgedaan bij het poepen op de wc (door pijn, de plotselinge 'plons' etc.), kan het poepangst ontwikkelen.

Wc op school negeren

Wc's op school worden door het kind nogal eens als vies ervaren. Hierdoor is regelmatig naar de wc gaan een probleem.

Geen rust

Prikkels van buitenaf kunnen het kind onrustig maken, waardoor het geen tijd heeft/neemt rustig naar de wc te gaan.

(te)veel druk

Wanneer de omgeving, bedoeld of onbedoeld, teveel druk op het kind legt (of het kind ervaart dit zo) om zindelijk te worden, werkt dit vaak averechts.

Obstipatie

Wanneer het kind last heeft van verstopping (obstipatie), kan de endeldarm opgerekt zijn. Hierdoor is het gevoel van aandrang weg of sterk verminderd. het kind kan dan, onbedoeld en ongemerkt, ontlasting in het ondergoed verliezen. Bovendien is het dan ook moeilijker om het signaal van de blaas te voelen, zodat plasongelukjes vaker optreden.

Blaasontsteking

Wanneer het kind een blaasontsteking heeft, is het gevoel van de blaas erg hevig en trekt de blaas (die geïrriteerd is) vaker samen. Hierdoor ontstaan vaker plasongelukjes.

Stress

Wanneer het kind (te)veel stress ervaart, kan het faalangstig en onzeker worden. Het zindelijkheidsprobleem wordt daardoor groter. Het kind kan zich dan gaan beschermen door alles te ontkennen. Een verergering van de incontinentie, het niet meer willen proberen en doorlopen met natte of vieze broeken kunnen dan het gevolg zijn.

Winst

Soms lijkt het incontinent zijn het kind iets op te leveren, bijvoorbeeld aandacht.

Loslaten

Soms heeft een kind een algemeen probleem met loslaten (bijvoorbeeld bij aan autisme verwante stoornissen) Het kind uit dit ook door de ontlasting 'vast te houden'.

Mogelijke oplossingen

Een kind dat niet zindelijk (incontinent) is in de schoolgaande leeftijd is geen ideale situatie. Het kind doet dit echter nooit voor de lol. Goed drinken en de tijd nemen (en krijgen) om op vaste tijden naar de wc te gaan, kan hier al helpen. Zelfs al zit het kind in een kringgesprek. Het kind is zich nog een gewoonte eigen aan het maken, het heeft hier tijd en structuur voor nodig. Het kind moet direct kunnen reageren op aandrang: moeten = gaan.

Wanneer een kind incontinent wordt op school, kan dit zowel psychologische, pedagogische als medische oorzaken hebben. De eerder genoemde blaasontsteking en verstopping, maar ook op de tenen moeten lopen op school, faalangst, gevoel van onveiligheid, niet op de school-wc willen, druk van school en ouders om toch maar snel zindelijk te worden - dit kan allemaal een rol spelen.

Kijken naar hoe het kind zich voelt, signalen zo snel mogelijk oppikken en serieus nemen, en schone wc's kunnen samen met de eerder genoemde suggesties het leed verlichten.

Doorverwijzing als zindelijk worden niet lukt

De meeste kinderen zijn voor hun vierde jaar zindelijk, dus droog en schoon als hun basisschoolperiode begint. Voor de kinderen bij wie dit niet het geval is, zijn er een aantal mogelijkheden om hen te helpen dit op te lossen. Hiervoor kunnen ouders met hun kind bij de GGD Zuidoost-Brabant terecht, of ze komen na doorverwijzing op de PIPO-poli. Afhankelijk wat de onderliggende oorzaak is (psychologisch, pedagogisch, medisch) worden kind en ouders begeleid naar een zo optimaal mogelijk resultaat. Soms echter is alleen geduld en liefdevol afwachten tot het kind voldoende gerijpt is op zijn plaats.

Heeft u vragen?

Als u vragen heeft voor de PIPO-poli, dan kunt u tijdens kantooruren bellen met de polikliniek kindergeneeskunde (locatie Veldhoven), via telefoonnummer (040) 888 82 70.