

Toiletadviezen

In deze folder geven we u tips en adviezen om uw kind te helpen bij toilettraining en toilethouding.

Algemene toiletadviezen

Ouderwets, maar daarom niet minder waar: Rust, Reinheid en Regelmaat. Uw kind moet leren luisteren naar zijn of haar blaas en darmen. Hoe kunt u uw kind helpen?

Moeten is gaan! Reageer direct bij aandrang, ook op school.

Bij aandrang moet uw kind direct reageren: naar het toilet!

Het is belangrijk dat ook de school hiervoor de mogelijkheid biedt.

Broek goed naar beneden doen, zodat de knieën vrij zijn

Ontspannen: Als uw kind op het toilet zit, moet hij/zij de bekkenbodem- en blaasspiers niet aanspannen, maar juist ontspannen. Het volgende helpt daarbij:

- Zittend plassen (ook jongens);
- Rechte rug;
- Voeten op de grond of op een voetensteuntje;
- Gebruik indien nodig een brilverkleiner of potje;
- Zorg voor afleiding.

Uw kind kan zich goed ontspannen, als hij/zij de bekkenbodem niet hoeft te gebruiken om het evenwicht te bewaren. Om deze reden is het van belang dat ook jongens gaan zitten bij het plassen.



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.

Voor de ontspanning van de bekkenbodem is het verder noodzakelijk dat de rug recht is, de voeten op de grond of op een voetensteuntje rusten en dat er, indien nodig, een brilverkleiner wordt geplaatst. Als uw kind bang is voor het toilet, kunt u eventueel eerst met een potje beginnen.

U kunt uw kind daarnaast helpen zich te ontspannen door voor afleiding te zorgen, in de vorm van een boekje, fluiten, een liedje of verhaaltje.

Meisjes leren van voor naar achter af te vegen.

Om urineweginfecties te voorkomen, is het belangrijk om meisjes te leren van vóór naar achter af te vegen. Gebruik bij het wassen van de schaamstreek (vulva) alleen lauw water en geen zeep en badschuim. Kies voor katoenen ondergoed en vermijd wasverzachters.

7 plasmomenten per dag

Uw kind plast goed als het 6 à 7x per dag plast. Vaker mag, minder vaak liever niet. De plasmomenten (vaak gekoppeld aan drinkmomenten) zijn meestal te verdelen over de dag: 's ochtends 2, 's middags 3 en 's avonds 2.

Blijf positief, straal rust en vertrouwen uit

Toilettraining is een leerproces, waar u veel tijd voor uit moet trekken. Probeer er een gezellige bezigheid van te maken; voor sommige kinderen is met name poepen pijnlijk, angstig of vervelend geworden. Positiviteit is erg belangrijk! Prijs uw kind als het goed gaat en probeer negatieve gevoelens weg te laten. Straal rust en vertrouwen uit. Houdt eventueel de deur open of blijf erbij als uw kind op het toilet zit.

Adviezen voor kinderen met obstipatie (verstopping)

- **Na iedere maaltijd even op het toilet zitten.** Zorg dat uw kind ná iedere maaltijd ongeveer 5 minuten gaat zitten op het toilet. Na de maaltijd is de darmbeweging namelijk het hoogst. Uw kind hoeft niet te poepen of te plassen, maar u zult zien dat dit - indien enkele weken volgehouden - een vast ritueel zal worden.
- **Toilethouding bij poepen:** Als uw kind op het toilet zit, moet hij/zij de bekkenbodempieren niet aanspannen, maar juist ontspannen. Door een hoger krukje te gebruiken dan bij het plassen is de bekkenbodemspier het beste ontspannen voor het poepen. En zo kan de buik het beste worden leeg gepoept.



Heeft u vragen?

Als u vragen heeft, kunt u contact opnemen met de polikliniek kindergeneeskunde, telefoonnummer: (040) 888 82 70