



Zindelijkheid

Natuurlijk rijpingsproces



- Eerste levensjaar: Plasreflex
 - onbewust plassen vanaf er een beetje urine in de blaas is
 - Tot 20 keer per dag
- Na eerste levensjaar
 - Bewust worden van het plassen en stoelgang maken
 - Kind begint erover te praten of stopt met spelen en gaat bijvoorbeeld in andere houding staan
 - De sluitspier wordt rijp

- Vanaf 2de levensjaar
 - Rijpe sluitspier leren beheersen → aanspannen door urine of stoelgang op te houden
- normaal proces
 - 1. Controle stoelgang overdag
 - 2. Controle plassen overdag
 - 3. Droge nachten



Zindelijkheid

- Combinatie van 2 onderdelen:
 - **Normale rijpingsproces**
 - De juiste **ondersteuning** en **aanmoediging** op het juiste moment door
 - Ouders
 - Grootouders
 - Opvang
 - Andere opvoeders



Hoe zie je dat je kind er klaar voor is?

- Geen exacte leeftijd
 - Meestal tussen 2 en 5 jaar voor plassen
- 3 voorwaarden
 - Je kind moet **begrijpen** dat een plasje en stoelgang in het potje hoort.
 - Hij of zij moet de blaas- en darmspieren onder controle **kunnen** houden, totdat hij of zij op het potje of op de wc zit.
 - En het belangrijkste: je kind moet **willen** meewerken en interesse tonen in het potje.



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.
- Te snel proberen droog 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?

- Potje

- Goed indien

- Stevig zitten
 - Beide voetjes op de grond steunen
 - Knietjes op gelijke hoogte als heupen
 - Op een vaste plaats geplaatst

- Toilet

- Goed indien

- Met **opstapje** zodat kindje met voetjes steun heeft
 - Een **verkleinbril** zodat het kindje stabiel zit



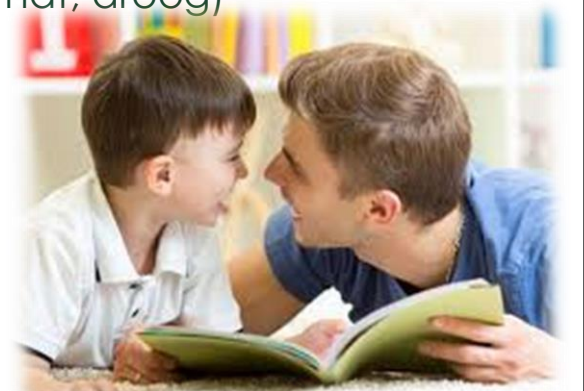
Zindelijkheid overdag: hoe pak ik dit aan?

- Wees zelf bewust dat het zindelijkheidsproces tijd in neemt!!!
 - Gemiddeld is dit 2 à 3 weken
- **Stap 1: bewustmaking**
 - Benoemen bij verschonen
 - Kind mee laten gaan als je zelf naar WC gaat
→ krijgt besef van dagelijks ritueel
 - ! Let op voor negatieve emoties !
 - Vies, riekt,



○ **Stap 2: voorbereiden en interesse stimuleren**

- Al vanaf 18m
- Het kindje moet
 - voldoende kunnen hurken
 - Zelfstandig het broekje kunnen optrekken
- Speelsgewijs, zonder verwachtingen of druk
 - Voorlezen van verhaaltjes in verband met 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, nat, droog)



○ **Stap 3: potje met regelmaat beginnen gebruiken**

- Bij interesse of vanaf 2 jaar
- Inplannen vaste potmomenten per dag
- Dagelijks herhalen → peuter gaat deze momenten verwachten en makkelijker meewerken
- Extra potmomenten: indien het kindje er zelf om vraagt
 - Tussendoor wel af en toe vragen of kindje moet plassen zo help je het kindje er aandacht aan te schenken



○ Enkele tips i.v.m. **stap 3**

- 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...
 - Overbemoedig NIET: kan leiden dat kindje stoelgang of urine als iets waardevols gaat zien en dit wil bewaren.
- 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 tweetal weken met deze fase en probeer het nadien opnieuw.





◦ **Stap 4: luier uit!**

- de luier kan uitgelaten worden als bij 50% van de potmometen de luier droog bleef
- Doe het kindje een onderbroekje aan
 - Dit helpt het kind de natte broeken te 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



- Verbale beloning blijft de **BESTE** manier
 - Bravo!, “we doen de pipidans”, knuffel, dikke duim, ...
- Wat met materiële beloningen? (stickers, cadeautjes, ...)
 - Gebruik deze liefst **enkel** voor 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.

Stoelgang



- Is een spannende bezigheid voor peuters
 - Meer bewust van het stoelgang maken → voelt dit ook intenser in het lichaam
- In tegenstelling tot plassen kan stoelgang produceren soms harder en pijnlijk zijn waardoor hier meer spanning rond ervaren kan worden
 - Stoelgang loslaten op een potje of toilet zijn dan teveel nieuwe dingen ineens
 - Sommige peuters plassen eerst in een potje en vragen dan opnieuw hun pampers om hier stoelgang in te produceren
 - Vaak zoeken ze een veilige/geborgen plek om dit te doen (achter de zetel, onder de tafel, ...)

- Hoe gepast reageren op stoelgangproductie?

- 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 doen



Nachtelijke zindelijkheid

- Zindelijkheid tijdens het slapen komt vanzelf
 - Als ouder kan je hier dus weinig voor doen
- Het kindje wordt 's nacht zindelijk op voorwaarde dat:
 - Zindelijkheid overdag lukt
 - Het zenuwstelsel voldoende uitgerijpt is
 - De blaas voldoende groot is





- Wanneer het kindje regelmatig 's morgens nog droog is (5 van de 7 ochtenden) kan je al eens proberen 's nachts de pampers uit te laten, dit is een extra motivatie voor het kindje.
- Tips
 - Laat je kind gedurende de hele dag voldoende drinken, best na 18 uur geen prikdrank
 - Maak je kindje niet wakker en haal het niet uit bed om te plassen 's nachts
 - Niet boos worden bij ongelukjes
 - Tot 6 jaar (meisjes) à 7 jaar (jongens) is bedplassen NIET abnormaal
- **We werken pas aan bedplassen in het 1ste leerjaar**



Plasdiploma

Jij,

hebt het plasdiploma plechtig in
ontvangst genomen.

Wij,

zijn ontzettend trots op jou!

Plaats:

Datum:



(handtekening)



Alles duidelijk?



Kinderboekjes rond zindelijkheid

- Hé, wie zit er op de wc? – Harmen van Straaten
- Op je potje, Konijn – Kathleen Amant
- Op het potje – Alona Frankel
- Mag ik eens in je luier kijken – Guido van Genechten
- Bobbi op het potje – Ingeborg Bijlsma & Monica Maas
- Op de grote wc – Kathleen Amant
- Het grote billen-boek – Guide van Genechten
- Kas op het potje – Pauline Oud
- Milan op het potje – Kathleen Amant
- Op het potje – Alona Frankel
- Lulu's potje – Camilla Reid & Ailie Busby
- Karel en zijn potje – Liesbet Slegers
- Jules op het toilet – Annemie Berebrouckx
- Magnus en de kakado – Kim Crabeels & Sebastiaan van Doninck
- Luiereend en Potjeknor – B.Ford, S.Williams
- Saar op de WC – Pauline Oud
- Een geweldig cadeau – Guido van Genechten
- Klein geitje kan alles – Yvonne Jagtenberg
- Op het potje, varkentje – Martine van Nieuwenhuyzen

Bronnen

- www.kindengezin.be
- www.groeimee.be
- www.gezondheid.be