

Zindelijkheid

Informatie voor ouders

Deze flyer gaat over zindelijkheid van kinderen tussen 1,5 en 5 jaar. We geven informatie over de basis zindelijkheidstraining en een korte uitleg over de aanpak van onzindelijkheid van kinderen vanaf 4 jaar. Voor kinderen vanaf 4 jaar, die de stappen van de basistraining hebben doorlopen, verwijzen wij naar de uitgebreidere informatie over broekplassen en broekpoepen op onze website www.ggdbzo.nl/ouders of de opvoedinformatie op www.informatiediehelpt.nl

Start zindelijkheidstraining

Om onzindelijkheid te voorkomen is het belangrijk de zindelijkheidstraining op het juiste moment en op de juiste manier te starten.

Voorwaarden om succesvol met de training te starten:

- Je kind moet er lichamelijk klaar voor zijn.
- Je kind moet interesse in zindelijkheid tonen.
- Als ouder moet je de tijd en motivatie hebben en
- Je moet adequaat kunnen reageren op de signalen van je kind.

Kenmerken die aangeven dat je kind toe is aan zindelijkheidstraining:

Je kind

- Gaat gedrag imiteren.
- Weet wat waar hoort.
- Vertoont tekenen van onafhankelijkheid van jou als opvoeder.
- Toont interesse in zindelijkheid, onder andere door jou te volgen naar het toilet en interesse te tonen in wat je daar doet.
- Begint te voelen dat hij of zij moet plassen of poepen.
- Vindt een vieze broek niet fijn.

Praktische randvoorwaarden:

Je kind

- Kan op een potje gaan zitten en weer opstaan.
- Kan op een bepaalde manier aangeven dat hij of zij moet plassen/poepen of geplast/ gepoept heeft. Dit hoeft niet verbaal te zijn.
- Moet ontspannen op het potje kunnen zitten (brede rand zodat het geen pijn doet).

De meeste kinderen tonen hun eerste interesse voor het plassen tussen de 1,5 en 2 jaar. Dat is dan ook vaak de goede leeftijd om de training te starten. Vanaf 2 tot 3 jaar kun je al starten met het wekken van interesse voor poepen. Vanaf 3 tot 5 jaar is dan de start van de training poepen.

Tips en adviezen

Bij alle stappen is positief belonen belangrijk. Voorbeelden van beloning zijn:

- Een stickertje en bij vol vel een cadeautje.
- Een zonnetje tekenen bij de dag.
- Samen een spelletje doen, buiten spelen.

Vanaf een leeftijd van 20 tot 30 maanden kunnen de meeste kinderen aangeven dat ze gepoept hebben of moeten poepen. De meeste kinderen zijn vanaf 2,5 tot 3 jaar overdag droog en met de leeftijd van 3 tot 4 jaar 's nachts droog. Een kind kan echter ook eerst 's nachts droog zijn en daarna overdag. De meeste kinderen volgen deze ontwikkeling. Toch gebeurt het wel eens dat zij zo in hun spel opgaan, dat ze dan te laat zijn voor het plassen op het toilet. Het kan dan goed zijn om je kind bewust te laten plassen voordat hij of zij bijvoorbeeld buiten gaat spelen.

Onzindelijkheid

Problemen met zindelijkheid komen veel voor en kunnen een grote impact hebben. Bij 5 jarigen komt bedplassen voor bij ongeveer 15%. Broekpoepen komt bij 4 tot 7 jarigen voor bij ongeveer 7%. Onzindelijkheid voor ontlasting komt voor bij ongeveer 1 tot 3% van de kinderen vanaf 4 jaar.

Niet zindelijk zijn kan een reden zijn voor pesten, maar ook voor niet meedoen met logeerpartijtjes, vanwege schaamte. Er bestaan ook andere nadelen: een onzindelijk kind zorgt voor veel extra werk (onder andere wassen, schoonmaken, begeleiden) en ook voor extra kosten (onder andere van luiers, nieuwe kleren, beddengoed en matrassen). Veel reguliere basisscholen zijn afwerend als een kind op de leeftijd van 4 jaar nog een luier draagt.

Aanpak broekplassen (vanaf 3 jaar)

- Houd een vast toiletschema aan dat gekoppeld is aan te onthouden momenten zoals opstaan, voor naar school gaan, tussen de middag, na school, voor (of vlak na) het avondeten, voor slapen gaan. Daarbij is het belangrijk dat je kind rustig kan zitten en geen drang of dwang voelt. Veel kinderen vinden het prettiger om thuis op het toilet te zitten, mede door de hygiëne op school.
- Gebruik een kalender met een beloningssysteem. Beloon je kind op het moment dat het een stap heeft gemaakt. Eerst is dat bijvoorbeeld een beloning voor een juiste poging en de inzet, later een beloning voor een goed resultaat. Stimuleren vanuit het positieve is belangrijk. Straffen heeft een negatief effect op het zindelijk worden.

Aanpak bedplassen (vanaf 4 jaar)

- Zie ook aanpak broekplassen vanaf 3 jaar.
- Alleen als jij en je kind gemotiveerd zijn kun je de methode van 'opnemen' proberen. Ongeveer 2 tot 3 uur na het inslapen maak je je kind wakker om op het toilet te laten plassen. Maak je kind niet meer dan één keer per nacht wakker. Is je kind al nat als je hem of haar opneemt, vervroeg dan de tijd van het opnemen met 15 minuten. Herhaal dit totdat je het tijdstip vindt waarop je kind nog droog is. Maak echter nooit eerder wakker dan 1,5 uur na inslapen. Blijft je kind droog, maak hem of haar dan niet meer wakker om te kijken of het zonder opnemen ook droog blijft.

Aanpak bedplassen (vanaf 5 jaar)

- Opnemen en een vast toiletschema.
- Een kalender met beloningssysteem en een vast toiletschema.
- Begeleiding via Jeugdgezondheid en / of de huisarts

Aanpak broekpoepen (vanaf 5 jaar)

- Een poepdagboek bijhouden.
- Juiste toilettraining.
- Bewegadvisen: minimaal één uur per dag bewegen. Extra bewegen is voor een kind met een normaal beweegpatroon niet zinvol.
- Voedingsadviezen: zorg voor voldoende inname van vezels en vocht.
- Begeleiding via Jeugdgezondheid en/of de huisarts.

Broekpoepen en obstipatie

Bij 80% van de kinderen die in hun broek poepen is sprake van verstopping (obstipatie). We spreken van obstipatie als een kind voldoet aan ten minste twee van de volgende punten:

- Poept minder dan 2 keer week
- Indien zindelijk: heeft vaker dan 1 x per week een poepbroek
- Houdt poep op
- Heeft harde poep, wat pijn kan veroorzaken bij het poepen
- Heeft grote hoeveelheden poep in de luier of toilet.

Wat kun je doen als je kind last heeft van obstipatie?

- Eetpatroon met voldoende vocht, vezels en vetten.
- Goed beweegpatroon voor de leeftijd van het kind
- Begeleiding via de Jeugdgezondheid of huisarts.

Tips en adviezen

- Spreid drinken gelijkmatig over de dag (bijvoorbeeld elke 2 uur 200 ml, totaal 1-1,5 liter). Drinken 's avonds ontraden we niet. Wel adviseren we om 's avonds niet te veel dranken zoals cola, thee (of koffie of alcohol) te nuttigen.
- Begin met een zindelijkheidstraining in een rustige periode, dus niet rond verjaardagen of feestdagen.
- Laat je kind zelf verschonen of meehelpen (bijvoorbeeld kleding of lakens naar de wasmand brengen, meehelpen met bed opmaken, zelf schone kleren pakken).
- Oefen geen druk uit of geef geen straf, maar geef positieve aandacht.
- Pas de gekozen methode consequent elke dag en nacht toe gedurende enkele maanden. Het blijkt uit de praktijk dat het lang kan duren voordat een methode succesvol is.

Vragen, twijfels of zorgen

Heb je nog vragen? Leveren deze tips en adviezen geen resultaat op? Heb je twijfels dat er toch een medische oorzaak is voor de zindelijkheidsproblemen? Neem dan contact op met het team Jeugdgezondheid van de GGD. De jeugdverpleegkundige of –arts kunnen adviseren in de thuissituatie en bepalen wat nodig is voor je kind thuis en op school. Daarnaast kunnen zij een inschatting maken of een verwijzing nodig is naar de huisarts of gespecialiseerde kinderarts.

Contact

- Ga naar www.ggdbzo.nl/ouders en klik op de button “ik heb een vraag”
- Stuur een e-mail naar: mijnkindendeggd@ggdbzo.nl
 - Vermeld altijd de voor- en achternaam en geboortedatum van uw kind
- Of bel ons via: 088 0031 414 op maandag t/m vrijdag van 8.30 - 17.00 uur.