

Broekpoepen



Brabant-Zuidoost

Informatie voor ouders (verzorgers)

Deze flyer gaat over kinderen die 4 jaar of ouder zijn én die onzindelijk zijn voor poep. Met deze informatie willen wij ouders ondersteunen bij het begeleiden van hun kind.

Het ophouden van de plas en poep hebben we allemaal moeten leren. Op het moment dat kinderen naar de basisschool gaan, zijn de meeste kinderen zindelijk overdag en 's nachts. Bij ongeveer 7% van de 4 tot 7 jarigen komt broekplassen nog voor. Broekpoepen bij ongeveer 1 tot 3% van de kinderen vanaf 4 jaar. Problemen met zindelijkheid kunnen een grote impact hebben voor zowel ouder als kind. Het is voor ouders, leerkrachten en pedagogische medewerkers vaak zoeken hoe zij het kind het beste kunnen helpen. Geen enkel kind plast of poept met opzet in de broek. Het is dan ook belangrijk om goed met elkaar af te stemmen en gezamenlijk een plan van aanpak te maken.

Het zindelijk worden voor poep

De normale ontwikkeling van zindelijkheid start wanneer je kind ongeveer 1 of 2 jaar oud is. Kinderen worden zich dan langzaam bewust van de vulling van de blaas. De hersenen reageren op het gevoel van een volle blaas, waardoor het kind aandrang leert herkennen. In de leeftijd van 2,5 tot 3 jaar leert een kind invloed uit te oefenen op de blaas en de plas even op te houden om naar de wc te gaan. Vanaf 4 jaar is het normaal om ongeveer 5 tot 6 keer per dag te gaan plassen.

Voor een succesvolle zindelijkheidstraining is regelmaat, aandacht en interesse van belang. Wanneer een kind van 4 jaar nog in de broek plast is er meestal niets medisch aan de hand. In de meeste gevallen kan gewoon gestart worden met de normale zindelijkheidstraining.

Broekpoepen en obstipatie

Wanneer een kind met 4 jaar nog in de broek poept is bij 80 % van deze kinderen sprake van obstipatie (verstopping). Waarschijnlijk is bij deze kinderen bijna altijd sprake van ophoudgedrag, waardoor het poepen uitgesteld wordt. De ontlasting blijft te lang in de darmen zitten en hierdoor wordt de poep droog en hard. Het poepen wordt hierdoor pijnlijker en dit leidt weer tot zolang mogelijk ophouden. Er hoopt zich steeds meer poep op in de darm, deze rekt uit en zo vermindert het gevoel van aandrang.

De dikke en harde poep kan moeilijker de anus passeren. De dunnere poep lekt langs de dikke en harde poep en komt in de onderbroek terecht.

Het is goed om te realiseren dat het niet de schuld is van je kind, als het (weer) een vieze broek heeft. Je kind voelt echt geen aandrang en voelt ontlasting niet eens meer zitten in de broek.

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 keer per week een poepbroek
- Houdt poep op
- Heeft harde poep, wat pijn kan veroorzaken
- Heeft grote hoeveelheden poep in de luier of toilet

Mogelijke oorzaken van broekpoepen en/of verstopping

- Poepen uitstellen of aandranggevoel negeren. Sommige kinderen gaan zo op in hun spel dat ze het aandranggevoel niet bewust waarnemen en er niet op reageren.
- Een kind dat net start op de basisschool heeft vaak veel te verwerken en is daardoor sneller moe, waardoor het (tijdelijk) minder goed het aandranggevoel opmerkt. Dit kan bij kinderen met problemen in de informatieverwerking (o.a. drukke kinderen) extra moeilijk zijn.
- Te weinig tijd nemen om rustig te poepen.
- Angst voor een (vreemde) wc.
- Angst voor de pijn tijdens het poepen (door harde ontlasting) en daardoor gaan ophouden.
- Het kind gaat niet naar de wc omdat het de wc vies vindt en gaat de poep ophouden tijdens schooltijden.
- Onvoldoende vocht en vezels in het voedingspatroon
- Te weinig bewegen
- Medische oorzaken
- Een combinatie van bovenstaande punten.
- Broekpoepen kan ook voorkomen in combinatie met andere problemen. Bijvoorbeeld door problemen op school, in het gezin, met de opvoeding, pesten en trauma's. Er kan ook sprake zijn van verwaarlozing, mishandeling of seksueel misbruik.

Tips en adviezen

- Houd drie weken een poepkalender bij. Regelmatig poepen is belangrijk.
- Creëer een rustig moment en zorg ervoor dat je kind zich kan vermaken. Het is belangrijk dat je kind voldoende tijd krijgt om rustig te poepen. Het gunstigste moment om te poepen is een kwartier na de maaltijd. Hanteer vaste tijden om te proberen om te poepen: 3 maal daags, een kwartier na elke maaltijd, 5 minuten op de wc zitten.
- Gebruik een beloningssysteem. Dit zorgt voor een positieve benadering en kan helpen als een extra stimulans. Belangrijk is dat je kind de beloning echt kan verdienen. Beloon een prestatie die hij of zij ook echt waar kan maken, bijvoorbeeld als het zich houdt aan de vaste tijden of als het 5 minuten op de wc blijft zitten.
- Stimuleren vanuit het positieve is belangrijk. Straffen heeft een negatief effect op het zindelijk worden.
- Spreid het drinken gelijkmatig over de dag en geef voldoende tijd om te drinken.
- Zorg voor een goede toilethouding. Een goede toilethouding is heel belangrijk om te kunnen poepen. Zowel jongens als meisjes moeten zitten met de voeten ondersteund (eventueel door een krukje).



Vragen, twijfels of zorgen

Heb je nog vragen? Leveren deze tips en adviezer geen resultaat op? Zijn er 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 wij een inschatting maken of een verwijzing nodig is naar de huisarts of gespecialiseerde kinderarts.

Contact

- Ga naar 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.