

Peuter op het potje!

Alles over de zindelijkheidstraining

www.campuso3.be
info@campuso3.be
T 089 36 79 40

opvoedingswinkel 



ERKEND ALS  HUIS VAN HET KIND



Inleiding

De meeste kinderen worden vanzelf droog zonder dat je er als ouder een inspanning voor moet leveren. Plots komen ze zeggen 'Ik moet pipi'. Je zet ze op het potje en daarna heb je nooit meer een natte broek. Maar soms vraag je je als ouder af: "Zou het nog niet tijd zijn om hem op het potje te leren gaan?". Met deze folder krijg je hopelijk een antwoord op deze of andere vragen rond zindelijkheid.

Wanneer kan je beginnen met een zindelijkheidstraining?

Zindelijk worden is een proces en is zeer individueel bepaald: de tweede verjaardag van je kind is zeker niet automatisch het moment dat je met een zindelijkheidstraining móét beginnen. Het moment waarop je wel kan beginnen is afhankelijk van de ontwikkeling van je kind. Niet elk kind ontwikkelt op dezelfde manier of snelheid, sommige kinderen hebben iets meer tijd nodig. Doorgaans worden de meeste kinderen zindelijk voor hun vierde verjaardag.

Een baby kan zijn urine niet ophouden, zelfs niet als hij dit zou willen. Zodra zijn blaas vol is, begint hij te plassen. Rond de leeftijd van twee jaar kunnen sommige kinderen dit al wel. Op het moment dat de blaas vol is, geven de hersenen dan de opdracht om deze niet te ledigen, maar de urine vast te houden tot het potje bereikt is. Dit gebeurt meestal tussen twee en vijf jaar. Als deze rijpingsfunctie nog niet voldoende ontwikkeld is, heeft het absoluut nog geen zin om je kind te trainen.

Hoe kan je nu als ouder zien of je kind er klaar voor is?

Er zijn een aantal voorwaarden waar je kind zeker aan moet voldoen.

BEGRIJPEN
KUNNEN
WILLEN

Je peuter moet een aantal dingen kunnen **begrijpen**.

Enkele vuistregels:

- Hij moet neus, ogen, oren, haar en mond kunnen aanduiden.
- Hij moet op verzoek gaan zitten, opstaan of iets brengen.
- Hij moet twee dingen met elkaar in verband kunnen brengen.
vb schoen en voet
- Hij moet twee dingen in elkaar kunnen steken.
vb blokjes

Je peuter moet **kunnen**.

Hij moet de reflex beheersen om zijn blaas niet onmiddellijk te ledigen. Een eenvoudig hulpmiddel om na te gaan of je peuter deze reflex heeft, is het controleren van de luier. Als je kind twee opeenvolgende uren zijn luier droog houdt en dit een aantal keer per dag, is dit een duidelijk signaal dat hij zijn urine kan ophouden. Bij jongens kan dit iets langer duren dan bij meisjes.

Je peuter moet het **willen**.

Positieve stimulering of beloning zorgt ervoor dat kinderen het gewenste gedrag herhalen. Reageer dus positief wanneer je kind een plasje of stoelgang doet op het potje. Het is niet nodig dat je op de tafels gaat dansen, maar knuffel je kind eens extra of klap in je handen. Beloon je kind door het geven van extra aandacht.

Hoe beginnen aan een zindelijkheidstraining overdag?

In het begin gebeurt het soms dat je kind een paar minuten op het potje zit, je zijn broekje optrekt en merkt dat hij vijf minuten later in zijn broek heeft gedaan. Probeer dan niet boos te worden. Als het kind merkt dat hij door in zijn broek te plassen extra aandacht krijgt (ook al gaat het om negatieve aandacht) bestaat de kans dat hij in zijn broek blijft doen net om het verkrijgen van die aandacht.

Hoe moet je dan wel reageren?

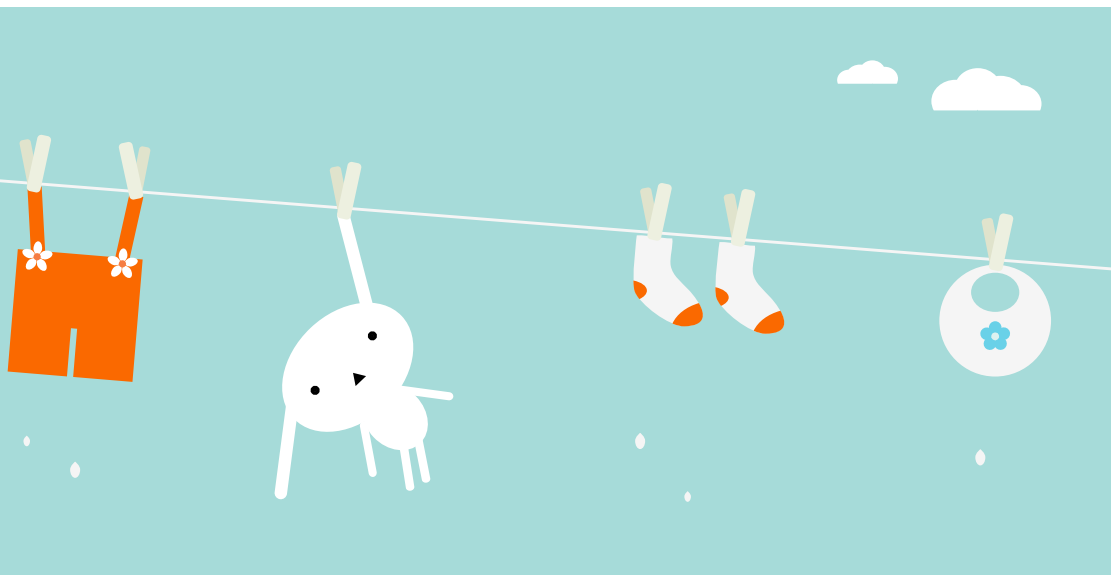
Als je kind toch in zijn broek doet, word dan niet boos. Probeer je kind zo koel mogelijk te benaderen. Neem hem bij zijn handje met de boodschap 'Kom, we gaan je wassen' (kort neutraal). Was je kind met een lauw of zelfs koud washandje (behalve als het een strijd wordt). Praat niet of zo weinig mogelijk met hem tijdens de verzorging. Je kan ook je kind zelf zijn natte onderbroekje laten uitdoen en in een emmer water of de wasmachine laten doen.

EERST MOET ER AAN ALLE VOORGAANDE VOORWAARDEN VOLDAAN ZIJN !!!

Als je kind na regelmatige controle zijn luier twee opeenvolgende uren droog kan houden, laat je de luier overdag uit. Peuters vinden het geweldig om met hun ontlasting te spelen. Ze zijn er absoluut niet vies van. Pas als ze deze fase voorbij zijn, ontwikkelen ze een afkeer van vieze billetjes en zijn ze klaar voor een zindelijkheidstraining. Maar dan moeten ze natuurlijk wel de vieze en natte broek voelen. Als je start met een zindelijkheidstraining blijft de luier dus best uit, ook als je op bezoek gaat of een uitstap hebt gepland.

Hoe te werk gaan?

Zet je kind regelmatig (maar ook niet elk uur) op het potje. Forceer niets. Dwang werkt vaak averechts. Vertel bijvoorbeeld iets leuks terwijl je het kind op het potje zet of neem hem mee naar het toilet als je zelf moet en zet hem daar dan op zijn potje. Zet hem slechts enkele minuten op zijn potje. Hem laten zitten tot hij iets gepresteerd heeft, is absoluut uit den boze en op dit moment nog niet de bedoeling. Sommige kinderen hebben iets extra zoals een prentenboek, speelgoedje... nodig om zich meer op hun gemak te voelen op het potje. Als je kind uit zichzelf komt zeggen dat hij naar het toilet moet, laat hem dan merken dat je hier blij om bent. Benoem het en prijs je kind dan: "Amai, wat ben jij al een grote meid/vent!".



Wanneer kan je 's nachts beginnen?

Daarnaast is het belangrijk dat je kind goed en ontspannend kan zitten in hurkhouding. Koop een prettig ogend potje. Zet het op een vaste plaats zodat hij zelf naar zijn potje kan gaan als hij iets voelt. Er zijn ook handige verkleinende W.C-brilletjes. Vergeet daar echter geen opstapje bij te kopen waar het kind zijn voetjes op kan zetten terwijl hij plast. Ga in het begin ook altijd mee naar het toilet.

Niet alleen voor meisjes is een goede zithouding belangrijk, leer ook jongens zittend plassen. Jongens die bij een zindelijkheidsstraining stand leren plassen, leren soms verkeerd plassen. Ze gaan dan te veel duwen om de urine naar buiten te krijgen terwijl je juist vanuit een ontspannen positie moet plassen.

Nog enkele tips:

- Doe je kind gemakkelijke kledij aan. Het broekje moet echt kunnen zakken tot op de enkeltjes.
- Stimuleer je kind om regelmatig te drinken (om de twee uur). Je houdt het best bij water, melk of fruitsap.
- Gebruik voor meisjes geen geparfumeerde doekjes. Deze leiden vaak tot urinewegontstekingen.
- Sommige kinderen willen zelf hun plasje of stoelgang doorspoelen maar anderen zijn echt bang van het geluid van het toilet. Kijk naar je kind en hou rekening met zijn beleving.

Ook hier zijn een aantal voorwaarden die je moet respecteren.

- Het kind moet overdag volledig droog zijn;
- Hij moet minstens drie opeenvolgende dagen 's morgens een kurkdroge luier hebben.

Als het kind na drie weken nog niet droog is, doe je best terug een luier aan. Het is zeker niet abnormaal dat vijfjarige kleuters 's nachts nog niet droog zijn. Het is vaak het gevolg van een tragere volgroeing van de blaasfuncties.



Wanneer moet je een arts raadplegen?

- Als je kind van 3,5 jaar overdag nog niet droog is;
- Als je kind regelmatig enkele druppeltjes urine verliest;
- Als je kind van zeven 's nachts nog niet droog is.

Contacteer steeds een arts alvorens één of andere intensieve training te starten.



Fabeltjes ivm broek- en bedplassen.

- **Mijn kind drinkt te veel!**
Onderzoek wees uit dat kinderen met zindelijkheidsproblemen net minder drinken dan kinderen die wel zindelijk zijn.
- **Kinderen mogen niet meer drinken na 17 – 18 u.**
Ook deze oplossing haalt vaak niet veel uit. Onze hormoonspiegel zorgt er immers voor dat het kind net 's avonds zijn vocht gaat verliezen.
- **Mijn kind slaapt te diep!**
Kinderen leren op te staan door zindelijk te worden en worden niet zindelijk door op te staan. Kinderen 's nachts uit bed halen om te gaan plassen heeft dan ook geen zin.

Mogelijke problemen tijdens de zindelijkheidstraining

- **Angst**

Zindelijk worden heeft te maken met een toenemende controle over het eigen lichaam, maar tegelijkertijd kan er angst ontstaan om de controle te verliezen.

Kinderen moeten tijdens het proces van zindelijk worden bewust iets uit hun eigen lichaam willen afstaan: aan hun ouders, in het potje of op de WC. Vooral het toilet dat de lichaamsproducten voorgoed laat verdwijnen kan kinderen angst inboezemen. Wie verzekert hen dat ook zij op een bepaald moment niet zullen worden meegezogen? We merken dat deze angst vaker optreedt voor het loslaten van stoelgang dan bij urine. Deze angst negeren, wegpraten of weglachen helpt kinderen niet over deze angst heen. Integendeel moeten we kinderen stimuleren en laten zien dat er niets engs of vies is aan het toilet.

- **Obstipatie**

Dit probleem komt regelmatig voor bij kinderen tussen 2 en 6 jaar. Zindelijkheid voor ontlasting komt in de regel voor de zindelijkheid voor urine, maar vaak gaan kinderen op een bepaald moment de ontlasting ophouden. Indien je je hierover zorgen maakt, kan je contact opnemen met de kinderarts voor een eenvoudige check-up.

- **Terug onzindelijk worden.**

Ook hiervoor kunnen verschillende oorzaken aangewezen worden:

- Kinderen die eigenlijk te vroeg in een training gedwongen zijn kunnen in eerste instantie wel zindelijk lijken, maar even

later terug onzindelijk worden omdat de zindelijkheid niet iets eigen van het kind geworden is.

- Kinderen in de koppigheidsfase kunnen hun zindelijkheid gebruiken om hun zin te krijgen of controle te houden.
- Bepaalde spanningen of speciale gebeurtenissen (*bv. een verhuis, geboorte van een broertje of zusje, overlijden in de familie, echtscheiding van de ouders, voor het eerst naar school...*) kunnen de aanleiding zijn voor het hervallen in onzindelijkheid. Begrip, tact, geduld en zachte aandrang en eenvoudige beloningen kunnen hier helpen de zindelijkheid opnieuw te bevorderen.

Als iets dergelijks op stapel staat is het misschien beter om de zindelijkheidstraining even uit te stellen tot je kindje terug zijn ritme en rust heeft gevonden.

- **School en zindelijkheid**

In België mogen kinderen vanaf 2,5 jaar naar school gaan. Op dat moment zijn nog niet alle kinderen volledig zindelijk.

Scholen gaan kinderen die niet zindelijk zijn niet weigeren, maar vragen wel dat ouders, indien kinderen er klaar voor zijn, meewerken aan de zindelijkheid. In eerste instantie ligt de verantwoordelijkheid om kinderen zindelijk te krijgen bij ouders, niet bij een school.

Anderzijds kunnen kinderen die nog niet helemaal zindelijk zijn op relatief korte tijd dat wel zijn als ze naar school gaan. Bespreek zeker dit thema met de school bij de inschrijving en vraag naar de gewoontes en manier van werken op school zodat je samen een afgestemde aanpak kunt hanteren.

Tot slot

We hebben geprobeerd om een aantal veel voorkomende vragen en problemen aan te halen in deze folder. Misschien zijn niet al jouw vragen beantwoord.

Indien je samen met iemand wil zoeken of nog een aantal dingen wilt bevragen kan je steeds contact opnemen met een opvoedingsconsulent van de opvoedingswinkel (089/36 79 40) of van Kind en Gezin (078/150100).



Verantwoordelijke uitgever

Hilde Haerden, algemeen coördinator Campus O³
www.campuso3.be

Literatuur en referenties

Groeiwijzer, van één tot vier jaar, Paulien Bom en Machteld Huber, 2003.

Zindelijk, nu al?, Loes Aalbers en Carien van Zorge, Uitgeverij Kaatje Katoen.

Zindelijk maken is kinderspel, Debby Mendelsohn, Forte uitgevers b.v., 2015.

Website www.kindengezin.be

Website www.groeimee.be

Website www.zindelijkheidstraining.com

*Voor verdere informatie kan je altijd terecht bij de
opvoedingswinkel Genk.*

Jaarbeurslaan 19, 3600 Genk T 089 36 79 40