

KLEUTERS & ZINDELIJKHEID

Extra informatie na het eerste systematisch contactmoment



Vrij CLB Leuven

www.vclbleuven.be

INHOUDS- TAFEL

01 Introductie

02 Algemeen

Potjestraining

Hoe wordt een kind droog overdag?

Hoe wordt een kind droog 's nachts?

03 Uitdagingen rond zindelijkheid


Herval



Broekplassen

Bedplassen

Wanneer hulp zoeken?

04 Meer weten?

 Translate this document with

Download the app:
Apple Store:  Google Play: 

01

Introductie

Zindelijk worden gebeurt tijdens de eerste vijf levensjaren volgens een bepaald patroon. Eerst wordt de controle over de nachtelijke ontlasting verworven. Daarna volgt de controle overdag.

De controle van de blaaslediging gebeurt andersom. Eerst verwerft het kind controle overdag, daarna 's nachts.

In wat volgt zullen enkele uitdagingen rond zindelijkheid worden opgesomd waarmee ouders van kleuters te maken kunnen krijgen. Er zullen telkens ook adviezen, tips en weetjes aan bod komen. Op het einde verwijzen we nog naar enkele nuttige websites en boeken.

02

Algemeen

Potjestraining

Vanaf 18 tot 24 maanden begint het sensibiliseren voor het potje. Peuters worden zich bewust van hun lichaam en ontwikkelen een eigen wil. Ze beginnen een volle blaas bewust te voelen. Ze merken wanneer ze plassen of een volle luier hebben. Dit zijn signalen om de ondersteuning van zindelijkheid te starten. Voor de meeste kinderen is dit rond de leeftijd van 18 maanden. Maak afspraken met grootouders, kinderopvang en andere opvoeders over hoe en wanneer je wil starten met het potje. De zindelijkheidstraining kan moeilijk verlopen bij een verschillende aanpak (thuis, crèche, school).

Haal het nodige materiaal in huis: een goed potje, onderbroekjes, gemakkelijke kleding, ...

Maak tijd vrij om te oefenen als je start en pas het in je dagelijkse activiteiten in. Gebruik tussenstapjes bij moeilijke training: eerst met kleren, dan in blote billetjes rondlopen, met luier aan op potje, ...



Vanaf 24 maanden krijgen kinderen stilaan 'controle'. De sluitspier kan beheerd worden. Ze kunnen pipi en kaka eerst maar even ophouden waardoor er een potje nabij moet zijn. Geleidelijk aan lukt het hen om langer te wachten. Probeer zindelijkheidstraining max 2 weken tot 1 maand en stop als er nog te veel ongelukjes gebeuren. Het is dan beter om een pauze in te lassen en het rijpingsblad van K&G nog eens te bekijken.

Ook bij zindelijkheidstraining mag het kind de luier nog aandoen. Denk bijvoorbeeld aan uitstappen met lange autoritten. Dit om een gevoel van falen tegen te gaan.



Door de kwaliteit van de huidige luiers voelt een natte luier niet altijd vervelend voor een kind. Je kind zal hierdoor niet goed aangeven dat de luier nat is. Tip: Doe een onderbroekje onder de luier aan zodat je kind leert voelen of hij of zij pipi of kaka heeft gedaan.



Volledige zindelijkheid is verworven wanneer het kind op elk gewenst ogenblik en bij elke blaasvulling kan plassen (uitstellen van plas tot wanneer er een WC voorhanden is). Het kind moet ook bewust zijn sluitspier kunnen ontspannen. Deze vaardigheid wordt verworven tussen 3.5 jaar en 6 jaar.

Gebruik een voetenbankje voor de juiste toilethouding. Een beloningssysteem kan helpen, maar kan ook juist averechts werken bij je kind: vb. je kind wordt aangemoedigd als het lukt, maar is dan teleurgesteld als het niet lukt omdat het dan geen aanmoediging krijgt. Geef zo weinig mogelijk aandacht aan ongelukjes, een kind weet dit al.



Hoe wordt een kind droog overdag?

Kinderen moeten pas vanaf 3 à 4 jaar zindelijk zijn. De meeste kinderen zijn echter al vanaf 2,5 jaar zindelijk. Een school mag niet eisen dat een kind zindelijk is. Door te forceren wordt een fout plaspatroon aangeleerd.

Wat is het normale leerproces en wanneer begin je hieraan? Kind & Gezin stelt onderstaand schema voor met een aantal rijpingssignalen die je in de gaten kan houden. Herken je enkele van deze signalen? Dan zit je peuter in de 'gevoelige' periode. Je kind is dan het meest vatbaar om zindelijk te worden. Voor de meeste kinderen is dit rond de leeftijd van 18 maanden

Rijpheidssignalen je peuter in de 'gevoelige' periode



BEGRIJPEN: Je kind kan ...

- > voorwerpen brengen naar waar ze horen, bv. blokjes in de doos. Je kind begrijpt: pipi hoort in het potje.
- > voldoende taal begrijpen en eenvoudige aanwijzingen opvolgen. Je kind begrijpt de opdracht: 'Kom, we gaan op het potje'.
- > komen vertellen dat het iets voelt of het spelen onderbreken omdat je kind bewust ervaart dat hij of zij iets in de luier gedaan heeft of aan het doen is.
- > een natte of vuile luier als onprettig ervaren. Zie ook 'Wist je dat', p.6



KUNNEN: Je kind kan ...

- > regelmatig langere tijd zijn of haar luier droog houden, bv. na het middagdutje is de luier nog droog.
- > aangeven dat hij of zij moet gaan plassen of kaka doen.
- > alleen stappen, zelfstandig gaan zitten en weer opstaan.
- > zelf of met enige hulp zijn of haar onderbroekje optrekken of laten zakken.



WILLEN: Je kind wil ...

- > zo snel mogelijk van een natte of vuile luier af, want je kind vindt het vervelend.
- > weten wat er gebeurt op het potje of toilet, je kind is nieuwsgierig.
- > meewerken, de eigen wil tonen (en soms ook 'neen' zeggen).

● Hoe wordt een kind droog 's nachts?

Tussen 2 en 5 jaar worden kinderen 's nachts zindelijk. Je mag pas beginnen met droog trainen als je kind overdag volledig droog en minstens 5 nachten op 7 droog slaapt. Natte luiers wijzen erop dat het lichaam van je kind er nog niet klaar voor is. Op medisch vlak is er pas vanaf 6 jaar een doorverwijzing nodig.

- **Laat je kind de hele dag door (ook na 16 uur) normaal drinken.**
- **Maak je kind 's nachts niet wakker om te plassen. Je kind wordt er niet zindelijk door. Laat je kind wel vlak voor het slapen naar het toilet gaan.**



- **Haal je kind niet uit bed tijdens de nacht om op het potje te plassen. Je leert je kind zo al slapend plassen. Het spontane droogwordingsproces krijgt geen kans.**
- **Je kind niet straffen als het in bed plast. Een kind doet dit niet met opzet.**
- **Niet op eigen houtje een plaswekker of medicatie gebruiken zonder een goed onderzoek van het bedplasp probleem.**



03

Uitdagingen

● Herval

Als kinderen heel jong zindelijk waren, is herval normaal.

Kinderen die net zindelijk zijn op het moment dat ze de eerste stappen naar school zetten, kunnen in de eerste weken op school een terugval hebben. Dit is frustrerend, zowel voor hen als voor de volwassenen, maar wel een volkomen normale situatie. Al die nieuwe indrukken maken van de eerste schoolperiode vaak een vermoeiende en stressvolle periode, waardoor de pas verworven zindelijkheid een stapje terug lijkt te zetten. Met begripvolle aanmoediging komt alles meestal vanzelf weer op zijn ploi.

● Broekplassen

Broekplassen of urineverlies (zelfs al is het maar een klein beetje) is het gevolg van een gestoorde blaaswerking. Een kind dat zindelijk is, mag helemaal geen urineverlies hebben, dus ook geen kleine urinevlekken op het ondergoed, al dan niet gepaard met vuile onderbroekjes voor stoelgang. Als dit toch zo is, is verder onderzoek nodig, want bij broekplassen vindt men bijna altijd een blaasstoornis. Het is steeds nodig de huisarts hiervoor te raadplegen.

● Bedplassen

Bedplassen is een ongewild en onbewust urineverlies tijdens de slaap op een leeftijd waarop men doorgaans al droog zou moeten zijn. Bedplassen is vaak een medisch probleem. Kinderen worden meestal 's nachts droog tussen 3 en 5 jaar. Als je kind nog bedwatert op 6 jaar raadpleeg je best een huisarts. Bedplassen komt vaker voor bij jongens. Er is ook een erfelijke factor.

● Wanneer hulp zoeken?

- **Ouder dan 3 jaar en nog stoelgang in de onderbroek**
 - last van verstopping: harde, pijnlijke stoelgang, 2 keer per week of minder, soms gepaard met vegen stoelgang in de onderbroek of volledig stoelgangverlies
- **4 à 5 jaar en nog niet droog overdag (ook bij paar druppeltjes)**
 - regelmatig last van een blaasontsteking
 - pijn bij het plassen
 - meer dan 8 keer per dag plassen
 - minder dan 3 keer per dag plassen
- **6 jaar en 's nachts nog niet droog**
 - Raadpleeg je huisarts. Het is belangrijk om eerst het probleem grondig medisch te laten nakijken. Daarna is het belangrijk om de aanpak van het bedplassen deskundig te laten begeleiden, want elke mislukte behandeling is er één te veel.

Meer weten?

Als je meer wil weten, vind je hieronder onze bronnen, alsook nuttig en interessant materiaal over kleuters en zindelijkheid waarin je je kan verdiepen.

Websites

- [Kind & Gezin: thema zindelijkheid](#)
- [Huis van het Kind](#)
- [Samen Zindelijk](#); voor een fijne en gemakkelijke schoolstart
- [PlasPraat](#); plasproblemen bij kinderen

Boeken/Brochures/Bronnen

- Handboek zindelijkheid (Vermandel, 2022)
- Het grote billenboek (Van Genechten, 2022)

Liever een gesprek? Weet dat je altijd terecht kunt bij het [CLB](#) of andere instanties.

- [Gesprek met een CLB-medewerker](#)
- [CLB chat](#)
- [Opvoedingslijn](#)
- [Huis van het Kind](#)

