

ZINDELIJKHEID



Zindelijk worden is net als leren kruipen, lopen en praten een proces van ontwikkeling dat zich in het kind afspeelt. Pas ergens rond het tweede levensjaar zijn kinderen toe aan zindelijk worden. Meestal voelen ze dan zelf of ze een plasje moeten doen. Ook zijn ze beter in staat om hun plasje op te houden tot zij bij het potje zijn en ze weten dat het plasje in het potje hoort. Met 1 jarige is dit nauwelijks mogelijk. Meestal is dit een kwestie van een regelmatige spijsvertering en stoelgang, dus meer toeval dan echt zindelijkheid.

Je kunt als ouder een kind niet zindelijk maken, hooguit kun je het kind helpen zindelijk te worden. Wat je als ouder kunt doen is dit proces ondersteunen en het zo prettig mogelijk laten verlopen. Meer niet.

Hoe gaat dat zindelijk worden?

Kinderen moeten iets "begrijpen", iets "kunnen" en iets "willen" om zindelijk te worden.

- Ze moeten "begrijpen" dat het plasje in het potje hoort. Het anderen dit zien doen, doet kinderen sneller begrijpen waar het potje voor dient.
- Ook moeten ze "kunnen" voelen dat er een plasje in aantocht is. Hiervoor moeten ze de blaas en darmspieren kunnen beheersen tot ze bij het potje zijn of op het toilet.
- De "wil" om mee te werken is belangrijk. Dwang werkt bijna altijd averechts. Hoe meer nadruk, des te hardnekkiger zal het kind volhouden het niet te doen. Kinderen worden namelijk vanuit zichzelf zindelijk, een steuntje in de rug vanuit de ouders is hierbij nodig.

Wat kun je doen?

- Koop een potje een tijdje voor dat je het wilt gaan gebruiken, zodat het kind alvast kan wennen en zet dit tussen zijn spulletjes. Laat het kind er af en toe met kleren aan op zitten. Of zet de beer of pop erop en leg uit waarvoor het potje dient.
- Probeer het kind op die momenten waarvan je denkt dat het kind wat moet op het potje te zetten. De kans is groot dat er iets komt bijvoorbeeld vlak na het eten.
- Als je kind toevallig een plasje doet, laat hem dan merken dat je hier blij mee bent. "Wat fijn dat je op het potje een plas hebt gedaan". Spoel de plas niet direct weg want datgene wat een kind net heeft gepresteerd kun je niet zomaar weggooien. Dit kun je wel wat later samen met het kind doen en zeggen "dag plas".

- Bij het beginnend zindelijk worden zijn er soms tekenen die je kind geeft waaruit je kunt afleiden dat er iets op komst is bijvoorbeeld wiebelen, een bepaalde gezichtsuitdrukking of een geluid. Als het kind wat verder is met zindelijk worden kan het kind waarschuwen met "bah nat" of "plas doen". Het kind voelt dan namelijk dat er iets in aantocht is en hij weet dat dit in het potje hoort. Een vaste plaats voor het potje is het beste bijvoorbeeld vlak bij de wc. Zo kan hij zelf het potje pakken als je hem eraan helpt denken.
- Als je kind bezig is met zindelijk worden kan extra stimuleren zeker in de zomer zinvol zijn. Je kunt je kind bij mooi weer in een broekje laten lopen.
- Ga niet extra aandacht aan zindelijk worden besteden in een periode dat je zelf weinig tijd hebt bijvoorbeeld rondom feestdagen of als er ingrijpende gebeurtenissen op komst zijn. Een nieuwe baby of een verhuizing.
- Je kind kan zichzelf leren controleren of het nog een droge broek heeft. Prijzende woorden voor het droog blijven moedigen het kind aan steeds op tijd op het potje te gaan. Wees blij met alle keren dat het lukt en niet boos worden als het te laat is.
- Minder of geen drinken na een bepaalde tijd heeft geen zin, het werkt immers als straf en het helpt niet. Als je kind door het drinken een volle blaas krijgt, leert je kind beter het gevoel herkennen van te moeten plassen.
- Als je kind nog niet echt zindelijk is, kun je niet verwachten dat het kind nu een plasje doet omdat het straks in de auto niet kan. Trek dan gerust een luier aan.
- De meeste kinderen zijn rond hun 3e verjaardag overdag zindelijk en rond het 5e, 6e levensjaar ook 's nachts. Ieder kind volgt hierin zijn eigen ontwikkeling.

Tot slot

Als je kind 's avonds laat opgenomen moet worden om te plassen, maak je kind dan wakker, anders leert je kind te plassen terwijl het slaapt. Een nadeel van opnemen is dat je kind niet leert om zelf uit bed te komen als het moet plassen.

Door allerlei spannende gebeurtenissen zoals: Sinterklaas, verhuizing, een nieuwe baby, kan het voor komen dat je kind weer onzindelijk wordt na een tijd zindelijk te zijn geweest. Geef het kind dan extra aandacht en probeer na te gaan wat de oorzaak kan zijn geweest. Lever bij voorkeur geen kritiek op wat er mis is gegaan. Geef je kind de kans om zelfvertrouwen terug te krijgen dan is je kind meestal snel weer zindelijk.

Als je vragen hebt over zindelijk worden van je kind, kun je contact opnemen met de JGZ-verpleegkundige of arts van het consultatiebureau.

Thebe Jeugdgezondheidszorg, 0900-8122 e-mail : info@thebe.nl

Uitgave maart 2009