

Van luier naar wc, een nieuwe mijlpaal

Alles over het zindelijk worden van je kind.



Vanaf welke leeftijd is een kind gemiddeld zindelijk? Wanneer kan ik het beste starten met de zindelijkheidstraining? En hoe doe je dat dan? In deze folder vind je informatie, praktische tips en een handig stappenplan voor het zindelijk worden van jouw kind. Je zult zien dat zindelijkheidstraining best leuk en gezellig kan zijn.

Vanaf welke leeftijd?

Tussen hun 1e en 2e verjaardag worden kinderen zich bewust van hun blaasvulling. Ze voelen dat ze moeten plassen. Meestal tussen 2 en 3 jaar merken kinderen ook dat ze willekeurig met plassen kunnen beginnen en de plas ook kunnen ophouden. Echt zindelijk zijn gebeurt tussen 1,5 en 5 jaar oud. Een groot deel van de kinderen kan voor de leeftijd van 2,5 jaar zindelijk zijn. Om dit te bereiken is op tijd starten met de zindelijkheidstraining en deze met liefde en geduld uitvoeren belangrijk.

Start zindelijkheidstraining

Iedere keer als een kind iets nieuws kan gaan leren, komt het in een zogenaamde 'gevoelige periode'. Daarmee bedoelen we de periode waarin je zelf ook merkt dat je kind er aan toe is om te gaan leren. Die periode begint bij elk kind op een ander moment.

Is jouw kind in de gevoelige periode om zindelijk te kunnen worden? Dan merk je dat het zelf interesse toont in zindelijkheid. Je kind wil bijvoorbeeld met jou mee naar de wc en is benieuwd wat jij daar doet. De meeste kinderen tonen een eerste interesse in zindelijkheid tussen de 1,5 en 2 jaar. Dit is dan ook de ideale periode om met de zindelijkheidstraining te beginnen. Doe je dit op een later moment, dan loop je de kans dat de 'gevoelige periode' voorbijgaat. En dan hebben kinderen vaak meer weerstand tegen de zindelijkheidstraining.

Signalen die aangeven dat je kind toe is aan zindelijkheidstraining:



Gaat gedrag imiteren.



Je kind begrijpt wat de bedoeling is op het toilet.



Vindt een vieze luier niet fijn.



Wil graag dingen zelf doen.



Toont interesse in zindelijkheid, bijvoorbeeld door jou te willen volgen naar het toilet en te willen weten wat je daar doet.



Gaat met een luier aan in een hoekje staan om te plassen of poepen.



Het stappenplan

Ieder kind ontwikkelt zich op een eigen tempo. Zo ook voor zindelijkheid. Maar zindelijk worden is ook een leerproces. Door te oefenen wordt je kind zich bewust van de vulling van de blaas en leert het dat dit gevoel betekent 'Ik moet plassen'. Daarna leert je kind om de plas nog even op te houden tot op het potje. Daarom is het belangrijk dat zindelijkheid een onderdeel wordt in het dagelijkse ritme van je kind. Zo kan het leerproces alvast beginnen.

De zindelijkheidstraining bestaat uit 3 stappen. Je start als je kind interesse laat zien ('gevoelige periode') en/of vanaf de leeftijd van 18 maanden. De eerste stappen (stap 1 en 2a) zijn vrij en ongedwongen. Het potje gaat, net als eten en tandenpoetsen, deel uitmaken van jullie dagritme. Je kind krijgt zo de tijd om op eigen tempo kennis te maken met poep, plas en potjes. Stap 2b en 3 vragen meer tijd en inspanning van jou. Dit lijkt dan ook wat meer op de klassieke 'zindelijkheidstraining'. Ook in deze fase is je kind het meest geholpen met een ongedwongen aanpak met liefde en geduld.

Stap 1: Vanaf 18 maanden

Kennismaking met het potje

- Potje aanwezig
- Boekjes/video over zindelijkheid
- Meekijken met ouders
- Knuffel op potje > kind op potje

Stap 2: Vanaf 2 jaar evt. eerder

2a: Vaste momenten op het potje: start 1-2x/dag

- Zet je kind 1-2x/dag op een vast moment op het potje. 2 Tot 5 minuten op het potje zitten is voldoende.
- Blijf bij je kind zolang het op het potje zit.
- Leid je kind af met bijvoorbeeld een spelletje, boekje, liedje.
- Heb geduld: de plasjes komen vanzelf.

2b: Vaste momenten op het potje: ophogen naar 6-7x/dag

- Aantal momenten op tempo van kind (en ouder) ophogen naar 6-7x/dag.
- Plan de momenten op het potje op het juiste tijdstip voor meer succes.
- Maak met de kinderopvang en/of andere opvoeders een plan.
- Bied structuur en ben consequent.

Stap 3: Luier uit

Kennismaking met het potje

- Minstens 2 weken intensieve training
- Luier uit en niet meer aan
- Bied structuur en ben consequent

Stap I

Kennismaking met het potje

Wanneer starten?

Vanaf 18 maanden, liefst starten voor de leeftijd van 2 jaar.

Doel

Deze fase is bedoeld om kennis te maken. Niks moet, alles mag. Wil je kind het potje graag gebruiken als hoed of als pan, dan is dat in deze fase allemaal prima. Wel is het goed om te vertellen en te laten zien waar het potje eigenlijk voor bedoeld is. Verwacht in het begin nog niet te veel. Neem de tijd. Maar bij sommige kinderen kan het ook heel snel gaan. Let dus goed op de signalen van je kind en bepaal zo jullie tempo.



Hoe

- Haal vanaf de leeftijd van 18 maanden een potje in huis en zet het in het zicht, bijvoorbeeld in de woonkamer, badkamer of hal.
- Praat met je kind over poep en plas. Wat is het? Waar is het potje voor bedoeld? Poep en plas zijn normaal. Het is niet vies en het hoort erbij. Iedereen poept en plast, ook de koning. Maar poep en plas horen wel in het potje en eigenlijk niet in de luier.
- Laat je kind meekijken als jijzelf, je partner of broer of zus naar de wc gaan. Zo raakt je kind langzaam gewend aan de wc.
- Lees boekjes voor of kijk een filmpje over potjestraining.
- Zet eens een knuffel op het potje en vertel er een verhaaltje bij. "Moet jouw knuffel plassen? Waar hoort dat plasje thuis? Op jouw hoofd? Op de bank? Of misschien in het potje?"

Is je kind geïnteresseerd in het potje? Nodig je kind dan uit om erop te gaan zitten. In het begin kan dat misschien met de broek en/of luier aan, maar probeer zo snel als kan de broek en luier uit te doen. Zo is het vanaf het begin duidelijk dat je met blote billen op het potje gaat.

Als je kind op het potje zit geef je wat speelgoed, speel je samen of lees je een verhaaltje voor. Blijf bij je kind zolang het op het potje zit. Maak het samen gezellig. Op het potje zitten is leuk. Sta pas op als het boekje of liedje afgelopen is, ook als je kind al eerder klaar is met plassen of poepen.

Stap 2

Op vaste momenten op het potje

Wanneer starten?

- Vanaf 2 jaar (ook zonder interesse).
- Of eerder wanneer er af en toe al plasjes komen op het potje en je kind goed mee werkt.



Stap 2a: 1-2 Dagelijkse vaste oefenmomenten op het potje

Je start met vaste oefenmomenten op het potje, 1 tot 2 keer per dag. 2 Tot 5 minuten op het potje zitten is voldoende. Zo oefent je kind dagelijks en zul je ook goed merken als je kind klaar is voor de echte zindelijkheidstraining (stap 2b en 3).

Kies liefst 1 tot 2 vaste momenten op de dag. Bijvoorbeeld 's morgens na het wakker worden of na het ontbijt en/of 's avonds na het avondeten of voor het slapen.

Houd bij voorkeur deze vaste momenten zo veel mogelijk aan. Net zoals eten, drinken en tandenpoetsen, hoort het potje ervan af nu gewoon bij. De plasjes komen op een gegeven moment vanzelf. Heb vooral geduld.

Stap 2b: Dagelijkse vaste oefenmomenten op het potje ophogen

Plast je kind regelmatig al een beetje in het potje en werkt je kind goed mee? Dan kun je het aantal keer per dag op het potje gaan ophogen. Verhoog de momenten op het tempo van je kind (en van jezelf) naar uiteindelijk 6 tot 7 keer per dag. Met 6 tot 7 goede potjesmomenten op een dag is de kans dat je kind tussendoor nog in de luier plast vrij klein. En dit maakt de stap naar stap 3 (luier uit) meteen kleiner. Ga bij het opbouwen van het aantal potjesmomenten niet sneller dan je kind kan. Maar is je kind er wel al klaar voor? Stel de volgende stap dan niet te lang uit. Je wilt niet dat de gevoelige periode plots voorbij is. Als alles goed gaat, kun je vanuit stap 2b snel door met stap 3.

Stap 3

Luier uit

De grote stap is daar. De luier gaat uit. Stap 3 is een intensieve stap en vraagt even veel tijd en aandacht van ouders, opvoeders én kinderopvang. Plan deze stap dan ook goed. Zoek een moment waarop je de tijd hebt om je kind goed in de gaten te houden. Plan de eerste paar dagen geen bezoek of uitjes buiten de deur. Het potje moet altijd in de buurt zijn.

Wanneer starten?

- Als de luier van je kind regelmatig voor een langere tijd (2 uur) droog blijft.
- Of als je kind overdag goed op het potje plast.
- Of als je denkt dat je kind er klaar voor is (ook als je kind nog jonger is dan 2,5 jaar)
- Of als je kind aangeeft te moeten plassen en dit kort kan ophouden tot op het potje.
- En wanneer jijzelf gemotiveerd bent en voldoende tijd hebt

Van het potje naar de wc

Als je kind zindelijk is, kun je ervoor kiezen om van het potje naar de wc te gaan. Dit kun je ook al eerder doen (dus al tijdens stap 1, 2 of 3) als je kind zelf aangeeft liever op de wc te willen. Een goede plas- en poephouding op de wc is belangrijk. Kijk hiervoor in de lijst met 13 geboden.

Als je kind al op het toilet wil zitten, let dan op deze tips:



Voeten ondersteunen (bijvoorbeeld door laag krukje).



Sleutelwoorden zijn: ontspanning, geduld, rust en regelmaat.



Gelukt? Geef je kind een complimentje!



Laat je kind zittend plassen (ook jongens).



Bij het poepen mag je kind actief persen.

Zindelijkheid voor poep

Zindelijkheid voor poep volgt meestal een paar weken nadat je kind zindelijk werd voor plas. Toch kunnen er wel eens problemen ontstaan zoals angst en obstipatie. Kinderen kunnen hun darm niet goed leegpoepen als ze een luier dragen. Voorkom deze problemen door je kind zo snel mogelijk zonder luier op het potje te laten poepen tijdens stap 1-2.

Poep is niet vies, maar normaal. Laat nooit merken dat je de poep van je kind vies vindt. Je kind kan zich in dat geval gaan schamen en de poep gaan ophouden. Ophoudgedrag is vaak het begin van problemen zoals obstipatie of aanhoudend broekpoepen.



Angst om te poepen

Sommige kinderen zijn bang om op het potje of de wc te poepen. Ze vinden het eng om hun poep 'los' te laten. Dit is normaal. Geef je kind dan in het begin gewoon een luier bij het poepen. Zo voorkom je ophoudgedrag. Als je kind dagelijks zachte poep heeft en de angst om te poepen niet spontaan binnen enkele weken verdwijnt, laat je kind dan stapsgewijs wennen aan het potje.

Obstipatie

Obstipatie ontstaat vaak als kinderen hun poep (lang) ophouden. Dit ophoudgedrag kan onder andere ontstaan door angst. Wanneer een kind de poep ophoudt, dan wordt deze harder en ontstaat obstipatie. Poept je kind deze harde poep dan uit, dan kan dit pijn doen. Met als gevolg dat je kind nog meer gaat ophouden. Zo blijft de obstipatie in stand.



Obstipatie bij je kind herken je aan de volgende signalen:

Je kind

- Houdt poep (lang) op.
- Poept maar 1 of 2 keer per week.
- Poept grote hoeveelheden (vaak na een aantal dagen niet poepen).
- Heeft pijnlijke, harde en keutelige poep.
- Heeft pijn tijdens het poepen.
- Is al zindelijk, maar heeft wekelijks 2 of meer ongelukjes (poepbroek).
- Heeft dagelijks kleine beetjes plakkerige poep en nooit echt een goede drol.

Herken je 2 of meer van deze signalen? Dan is het goed om dit met het consultatiebureau of je huisarts te bespreken. Op tijd behandelen is dan belangrijk. Zo voorkom je grotere problemen bij het verder zindelijk worden. Met een volle darm kunnen kinderen hun blaasvulling niet goed voelen en is zindelijk worden erg moeilijk of zelfs onmogelijk.

Zindelijkheid 's nachts

Als je kind overdag zindelijk is geworden volgt zindelijkheid 's nachts meestal spontaan na een half jaar. Hier hoef je meestal weinig voor te doen. Heeft je kind bijna dagelijks een droge luier? Dan kan ook 's nachts de luier uit.

Wat kun je doen?

- Laat je kind zeker plassen voor het naar bed gaan.
- Zorg dat je kind de hele dag door voldoende drinkt en bijvoorbeeld niet alleen op een bepaald deel van de dag.
- Geef 's avonds geen koolzuurhoudende dranken, melk of thee. Hierdoor moet je kind meer plassen.
- Ook in deze stap horen ongelukjes erbij. Bescherm het matras daarom tegen ongelukjes met een matrasbeschermer.

Is je kind vanaf 5 jaar s' nachts niet droog? Dan noemen we dat bedplassen. Op ons website www.ggdbzo.nl/mijn-kind lees je meer over bedplassen.



De 13 geboden van zindelijkheidstraining

1. Jij bent de supporter van je kind. Maak het gezellig. Moedig je kind aan. Ondersteun, wanneer het moeilijk of spannend is.

2. Begin met zindelijkheidstraining in een rustige periode. Dus niet rond verjaardagen, feestdagen of vlak voor of na de geboorte van een broertje of zusje.

3. Blijf bij je kind zolang het op het potje zit. Het momentje samen motiveert je kind nog meer.

4. Geef je kind op het potje iets om mee te spelen, zing samen een liedje of lees een boekje. Op die manier leid je je kind af en is de kans op een poep of plas groter.

5. Stel haalbare doelen in kleine stapjes. Verwacht niet meteen dat je kind al meteen op het potje plast of poept. Dat is vaak te veel en te snel. Begin daarom altijd klein, bijvoorbeeld met een goede poging. Zoals op het potje zitten, 5 minuten blijven zitten of goed de handen wassen. Geef altijd een compliment voor de goede poging of het goede gedrag. En geef geen aandacht aan iets wat niet is gelukt, zoals niet geplast of gepoept op het potje.

6. Herken je poep- en plassignalen bij je kind? Ga hier meteen op in. Vertel tegen je kind wat je ziet en ga samen naar het potje. De kans op succes is op zo'n momenten best groot. Lukt het toch niet, dan is dat ook helemaal niet erg. Volgende keer weer een nieuwe poging.

7. Dwing je kind niet om op het potje te gaan. Hou het bij een gezellige uitnodiging om op het potje te gaan en samen wat leuks te doen.



8. Een goede plas- en poephouding is een ontspannen bekkenbodem. Gebruik op jonge leeftijd liefst een potje. Wil je kind toch op de wc, gebruik dan altijd een comfortabele brilverkleiner en een voetenbankje. Leer jongens om zittend te plassen.

9. 2 Tot 5 minuten op het potje zitten is voldoende. Je wacht dus niet tot je kind gepoept of geplast heeft. Het moet geen obsessie worden.

10. Heeft je kind last van obstipatie? Laat dit dan eerst goed behandelen door de huisarts. Met een volle darm kunnen kinderen hun blaasvulling niet goed voelen en is zindelijk worden erg moeilijk of zelfs onmogelijk.

11. Zorg dat je kind genoeg drinkt. Door te weinig te drinken wordt de blaas niet vaak vol en geeft deze zelden een 'volheidssignaal' af. Ook zijn er minder oefenplasjes. Een kind van 1 tot en met 3 jaar drinkt bij voorkeur minstens 0,75 tot 1 liter per dag. Een kind van 4 tot en met 8 jaar minstens 1 tot 1,5 liter.

12. Ben consequent. Heb je besloten om met een bepaalde stap in het stappenplan te beginnen, probeer deze dan ook altijd (= dagelijks) uit te voeren. Zo geef je duidelijkheid en structuur aan je kind.

13. Heb geduld. Je kunt niet meer doen dan de zindelijkheidstraining van je kind zo goed mogelijk uit te voeren. Ieder kind ontwikkelt zich op een eigen tempo. Ook zindelijk worden gebeurt wanneer je kind daar rijp voor is.

Vragen, twijfels of zorgen?

Heb je na het lezen van deze folder nog vragen? Of leveren de tips en adviezen onvoldoende resultaat op?

Neem dan contact op met het team Jeugdgezondheidszorg.

- Stel je vraag via het JGZ-portaal www.ggdbzo.nl/JGZportaal
- Liever bellen? Dat kan van maandag t/m vrijdag van 8.30-17.00 uur : 088 0031 414

GGD Brabant-Zuidoost
088 0031 414
ggdbzo.nl/mijn-kind

 
@ggdbzo