Informatie over zindelijkheid

voor ouders, kinderdagverblijven, peuterspeelzalen en scholen

Nederlands
Centrum
Jeugdgezondheid

JGZ Richtlijn Zindelijkheid urine en feces

INFORMATIE VOOR OUDERS, KINDERDAGVERBLIJVEN, PEUTERSPEELZALEN EN SCHOLEN

Gebaseerd op wetenschappelijke evidentie en ervaringen in de praktijk

In deze bijlage wordt beschreven hoe het zindelijk worden voor plassen en poepen bij kinderen werkt. Deze informatie kan gebruikt worden in folders aan ouders, maar ook als informatie aan kinderdagverblijven, peuterspeelzalen en scholen.

Zindelijkheidstraining: wanneer?
Om onzindelijkheid te voorkomen is het belangrijk de zindelijkheidstraining voor urine op het juiste moment en op de juiste manier te starten.

De voorwaarden waaraan voldaan moet worden om met de training te starten zijn:
1. Het kind moet er lichamelijk klaar voor zijn.
2. Het kind moet interesse in zindelijkheid tonen.
3. De ouders moeten de tijd hebben voor deze fase (moeten gemotiveerd zijn).
4. De ouders moeten adequaat kunnen reageren op de signalen van hun kind.

Kenmerken die aangeven dat het kind toe is aan zindelijkheidstraining zijn onder andere:
1. Het kind gaat gedrag imiteren.
2. Het kind weet wat waar hoort.
3. Het kind gaat tekenen van onafhankelijkheid van de opvoeder tonen.
4. Het kind gaat interesse in zindelijkheid tonen, onder andere door de opvoeder te volgen naar het toilet en interesse te tonen in wat de opvoeder daar doet.
5. Het kind begint te voelen dat het moet plassen of poepen.
6. Het kind vindt een vieze broek niet fijn.

De praktische randvoorwaarden zijn:
1. Het kind kan op een potje gaan zitten en weer opstaan.
2. Het kind kan op enigerlei wijze aangeven dat hij moet plassen/poepen of geplast/gepoept heeft; dit hoeft niet verbaal te zijn.
3. Het kind moet ontspannen op het potje kunnen zitten (brede rand zodat het geen pijn doet).

De meeste kinderen tonen hun eerste interesse voor het plassen tussen de 1,5 en 2 jaar. Dat is dan ook meestal de leeftijd om de training te starten. Vanaf 2-3 jaar kan al gestart worden met het kweken van interesse voor het poepen. Vanaf 3-5 jaar: start training poepen.

De zindelijkheidstraining: hoe?
De duur van een normale zindelijkheidstraining verschilt van kind tot kind. Hier moet ten minste drie maanden voor uitgetrokken worden.

Stap 1 Oefenen met een potje
Laat het kind spelenderwijs een aantal keer per dag op het potje zitten met luier aan, daarna zonder luier. Het gebruik van een potje in plaats van een toiletbrilverkleiner is aan te raden bij de start van de training, omdat kinderen daar makkelijker zelf op en af kunnen komen en zij er in een betere houding op kunnen zitten.

Stap 2 Vaste tijden op het potje
Laat het kind op vaste tijden per dag enkele minuten op het potje zitten zonder luier. Goede momenten zijn: als er signalen zijn/het kind aangeeft dat het nodig moet en daarnaast als het kind wakker wordt, na het drinken of de maaltijd, bij weggaan of thuiskomen. Vertel daarbij iets leuks terwijl je het kind op het potje zet. Zet het kind slechts enkele minuten op het potje. Het kind laten zitten tot het iets gepresteerd heeft, is sterk af te raden.

Stap 3 Wennen aan het toilet
Laat het kind langzaamaan wennen aan het zitten op het toilet. Denk hierbij aan een toiletbrilverkleiner en de zithouding.
Juiste houding/manier:
- Hurkhouding.
- Voeten ondersteund (eventueel door opstapje).
- Ontspannen zitten (ook jongens). Als jongens staand plassen wordt de blaas niet volledig geleegd.
- Niet persen met plassen. Een tip hierbij kan zijn het kind een fluitje te geven of zelf te laten fluiten. Dit leidt de aandacht af om te gaan persen.
- Ga altijd mee naar het toilet.
- Bij het poepen mag het kind ook zonder aandrang actief persen.
- Lukt het, dan wordt het kind uitbundig geprezen of beloond.
- Sleutelwoorden zijn: ontspanning, rust en regelmaat.

Afbeelding goede zithouding

© Droogbed- en Bekkencentrum Meppel

Soms kiezen kinderen een alternatieve plaats om te poepen: achter de bank, in een hoekje van de kamer. Zij hebben dan wel de beheersing over de bekkenbodem- en sluitspieren, maar zijn nog niet in staat om de ontlasting op het potje of de wc te doen. Een eventuele oplossing is het kind de ontlasting in de luier te laten doen terwijl het op het potje zit of het kind te laten poepen met een luier in de wc-pot of met de luier in de hand. Zo worden langzaamaan (zonder druk) stappen gemaakt.

Stap 4 Luier uit
Als het kind overdag goed op het toilet plast, kan de luier overdag uit. Als het kind ook enkele nachten een droge luier heeft, kan ook 's nachts de luier uit. Voor het naar bed gaan wordt geplast. Laat het wat oudere kind nog even lezen of naar muziek luisteren en laat het kind vervolgens nog een keertje plassen.
Het gebruik van absorberende broekjes voor de nacht (ook wel genoemd: pyjamabroekjes, luierbroekjes, trainingsbroekjes) kan handig zijn.

Bij alle stappen is het positief belonen belangrijk.
Voorbeelden van beloning zijn:
- Een stickertje en bij vol vel een cadeautje.
- Een zonnetje tekenen bij de dag.
- Samen een spelletje doen, buiten spelen.

Op de leeftijd van 20-30 maanden kunnen de meeste kinderen aangeven dat ze gepoept hebben of moeten poepen. De meeste kinderen zijn met de leeftijd van 2,5-3 jaar overdag droog en met de leeftijd van 3-4 jaar 's nachts droog. Een kind kan echter ook eerst 's nachts droog zijn en daarna overdag.
Hoewel veel kinderen hieraan voldoen, komt het vaak voor dat kinderen zo in hun spel opgaan, dat ze toch te laat zijn voor het plassen op het toilet. Het kan dan verstandig zijn kinderen bewust te laten plassen vóórdat ze bijvoorbeeld buiten gaan spelen.

Onzindelijkheid
Problemen met zindelijkheid komen veel voor en kunnen een grote impact hebben.
Bij 5-jarigen komt bedplassen voor bij ongeveer 15%. Bij 4-7-jarigen komt broekplassen voor bij ongeveer 7%. Onzindelijkheid voor ontlasting komt voor bij ongeveer 1-3% van de kinderen vanaf 4 jaar.
Niet zindelijk zijn kan een reden zijn voor pesten, maar ook voor niet meedoen met logeerpartijtjes, vanwege schaamte. Er bestaan ook andere nadelen: een onzindelijk kind zorgt voor veel extra werk (onder andere wassen, schoonmaken, begeleiden) en ook voor extra kosten (onder andere van luiers, nieuwe kleren, beddengoed en matrassen). Veel reguliere basisscholen zijn afwerend als een kind op de leeftijd van 4 jaar nog een luier draagt.

Algemene adviezen bij onzindelijkheid:

- Kinderen moeten het drinken gelijkmatig spreiden over de dag (bijvoorbeeld elke 2 uur 200 ml, totaal 1-1,5 liter). Drinken 's avonds wordt kinderen niet ontraden. Wel wordt geadviseerd 's avonds niet te veel dranken zoals cola, thee (of koffie of alcohol) te nuttigen.
- Begin in een rustige periode, dus niet rond verjaardagen of feestdagen.
- Kind zelf laten verschonen of mee laten helpen (bijvoorbeeld kleding of lakens naar de wasmand brengen, meehelpen met bed opmaken, zelf schone kleren pakken).
- Geen druk/straf maar positieve aandacht.
- Pas de gekozen methode consequent elke dag/nacht toe gedurende enkele maanden. Het blijkt uit de praktijk dat het lang kan duren voordat een methode succesvol is.

Wat kun je doen als een kind in zijn broek plast (vanaf 3 jaar)?

- Vast toiletschema (bijvoorbeeld gekoppeld aan te onthouden momenten: opstaan, voor naar school gaan, tussen de middag, na school, voor (of vlak na) avondeten, voor slapen). Belangrijk daarbij is dat het kind rustig kan zitten en geen drang of dwang wordt toegepast. Veel kinderen vinden het prettiger thuis op het toilet te zitten, mede door de hygiëne op school.
- Kalender met beloningssysteem. Beloon het kind op het moment dat het een stap heeft gemaakt: in het begin een beloning voor een juiste poging en de inzet, later een beloning voor goed resultaat. Een beloningssysteem is altijd goed om de ouders mee te geven. Stimuleren vanuit het positieve is belangrijk. Straffen heeft een negatief effect op het zindelijk worden.

Wat kun je doen als een kind in zijn bed plast (vanaf 4 jaar)?

- Alleen indien de ouder en het kind gemotiveerd zijn: 'opnemen'. Dit betekent: ongeveer 2 tot 3 uur na het inslapen het kind wakker maken en op het toilet laten plassen. Maak het kind niet meer dan één keer per nacht wakker. Het kind hoeft niet volledig wakker te zijn. Is het kind al nat als de ouders het kind opnemen, vervroeg dan de tijd van het opnemen met 15 minuten, totdat het tijdstip wordt gevonden dat het kind nog droog is (echter nooit eerder dan 1,5 uur na inslapen). Blijft het kind droog, maak het kind dan niet meer wakker om te kijken of het zonder opnemen droog blijft.

Wat kun je doen als een kind in zijn bed plast (vanaf 5 jaar)?

Er kan gekozen worden uit de volgende opties:

- Opnemen + vast toiletschema.
- Kalender met beloningssysteem + vast toiletschema.

Wat is obstipatie (verstopping)?
Er wordt gesproken van obstipatie als het kind voldoet aan ten minste twee van de volgende punten:

1. Defecatiefrequentie minder of gelijk aan 2x per week.
2. Fecale incontinentie ((onvrijwillig) ontlastingsverlies (in het ondergoed of in de luier) boven de leeftijd van 4 jaar; dit kan overdag of 's nachts plaatsvinden) ≥ 1 episode per week indien zindelijk.
3. Ophouden van ontlasting.
4. Pijnlijke of harde, keutelige defecatie.
5. Grote hoeveelheid ontlasting in luier/toilet.
6. Grote fecale massa in abdomen of rectum (te onderzoeken door een arts).

Wat kun je doen als het kind last heeft van obstipatie?
Kinderen <u>vanaf 4 maanden</u> bij voldoende groei:

- Goed klaarmaken kunstvoeding.
- Bij kunstvoeding kan men een voeding met speciale toevoegingen gebruiken. Wissel niet te snel.
- Eetpatroon met voldoende vocht, vezels en vetten. Geweekte pruimen werken laxerend. Appelsap stopt, maar werkt bij veelvuldig gebruik weer laxerend.
- Goed beweegpatroon voor de leeftijd van het kind.

Niet zinvol bij obstipatie is:

- Borstvoeding staken.
- Overgaan van borstvoeding naar kunstvoeding.
- Toevoegen extra vocht.
- De toevoeging van slaolie of maïsolie aan de voeding.
- Extra vezels bij een voor kind normaal eetpatroon.
- Toevoegen van extra pre- of probiotica aan zuigelingenvoeding.
- Het geven van zeeppennetjes of het gebruik van een thermometer met olie om te helpen bij het poepen.

Wat kun je doen als een kind in zijn broek poept (vanaf 5 jaar)?

- Een poepdagboek bijhouden.
- Juiste toilettraining.
- Beweegadviezen: minimaal één uur per dag te bewegen. Extra bewegen bij een voor een kind normaal beweegpatroon is niet zinvol.
- Voedingsadviezen.
- Begeleiding via de JGZ/huisarts.

Belangrijk extra aandachtspunt voor scholen is de hygiëne. Een slechte hygiëne kan de oorzaak zijn van het niet zindelijk zijn omdat kinderen niet op het schooltoilet willen zitten.

Hulp zoeken bij JGZ of huisarts

Bij de volgende symptomen is het goed een arts te raadplegen:

- Hele dag door druppeltjesverlies.
- Droge periodes korter dan 30 minuten.
- 8 keer of vaker per dag plassen.
- 3 keer of minder per dag plassen.
- Kan plas niet ophouden.
- Hurkt of knijpt.
- Persen tijdens plassen of naar voren plassen, verder plassen dan 'normaal'.
- Onderbroken of staccato straal of plast benen nat.
- Slappe straal.
- Druppelt (continu) na.
- Pijn bij plassen.
- Bloed bij urine.
- Sinds kort 's avonds en 's nachts (veel) drinken en nat of komt 's nachts uit bed om te plassen.
- Regelmatig dagen overslaan met ontlasting of alleen een nat plekje in bed.
- 's Nachts ontlasting verliezen.
- Smeren met ontlasting (bij kinderen ouder dan 2 jaar).