

ZINDELIJKHEID

VOOR PROFESSIONELEN

Een brochure met praktische info om samen met ouders en hun kind te werken rond **zindelijkheid.**





INLEIDING

Inleiding	03
Wat is zindelijkheid?	04
Terminologie	04
Anatomie en fysiologie	05
Gespreksvoering met ouders	06
Meest gestelde vragen door ouders	08
Contactgegevens bij vragen	08

Voor we beginnen met de uitleg rond het thema zindelijkheid, **een dikke pluim** voor jullie als professional! Jullie staan elke dag op de frontlijn in de kinderopvang of kleuterklas, waar de basis van een hele schoolcarrière gelegd wordt. Dit zorgt soms voor heel wat **uitdagingen**.

We kunnen alleen maar beamen dat jullie de kinderen soms niet meer zien door de gevulde luierbroeken! Uit meldingen die het CLB en het onderwijs krijgt, merken we dat kinderen vaak nog niet zindelijk zijn in de peuter- of eerste kleuterklas.

Huis van het Kind Roeselare ontwikkelde daarom een **zindelijkheidsbox voor professionals**. Met deze box willen we meer uniformiteit creëren. Eén duidelijke visie geeft **duidelijkheid voor zowel ouders als kinderen**. We starten hierbij vanuit de visie van Kind en Gezin.

De box bevat zowel **wetenschappelijk** onderbouwde literatuur als **materialen en methodieken** om toe te passen in de praktijk. Deze combinatie van informatie levert jullie hopelijk enkele **bruikbare handvaten** op, om mee aan de slag te gaan.



COLOFON

© 2022 - Alle rechten voorbehouden
Verantwoordelijke uitgever
Huis van het Kind Roeselare
Illustraties: Fienne.com
Vormgeving: koest.be



Wat is zindelijkheid?

(uniforme visie vanuit Huis van het Kind Roeselare)

Op het potje gaan is een belangrijke stap voor een kind. Het is een natuurlijk ontwikkelingsproces, elk kind wordt zindelijk op zijn of haar eigen tempo. Het is belangrijk om een peuter hierbij te ondersteunen. Dit doe je samen: ouders, opvang, school, grootouders ... Starten op het gepaste moment, op een ontspannen manier is de boodschap.

Een kind is zindelijk als het voelt dat het pipi of kaka moet doen en het kan ophouden tot op het potje of toilet.

Rond 2 jaar (soms vroeger) start de gevoelige periode om zindelijk te worden. Zie je een aantal signalen uit onderstaande lijst (=rijpingssignalen), dan kan je het potje tevoorschijn halen.

BEGRIJPEN Het kind...

- > brengt voorwerpen naar waar ze horen, bv. blokjes in de doos.
- > begrijpt voldoende de taal en kan eenvoudige aanwijzingen opvolgen.
- > vertelt of onderbreekt het spelen als die zich bewust is van het feit dat die moet plassen of kaka doen.
- > ervaart een natte of vuile luier als onprettig.
- > legt verband tussen pipi/kaka en potje.

KUNNEN Het kind...

- > is lichamenlijk rijp genoeg om te kunnen/voelen dat het pipi/kaka moet doen en kan dus de sluitspieren onder controle houden.
- > heeft regelmatig en langere tijd een droge luier, bv. na het middagdutje.
- > geeft zelf aan dat die moet plassen of kaka doen.
- > stapt alleen, gaat zelfstandig zitten en weer opstaan.
- > trekt zelf of met enige hulp het onderbroekje op en af.

WILLEN Het kind...

- > wil zelf op het potje gaan en wordt dus niet gedwongen of geforceerd om op het potje te gaan.

- > wil zo snel mogelijk van de natte of vuile luier af, want je kind vindt dat vervelend.
- > weet wat er gebeurt op het potje of toilet, je kind is nieuwsgierig.
- > werkt mee en toont de eigen wil (en zegt soms ook neen)

Terminologie

Zindelijkheid

Een duidelijke definitie is er niet. Wel is er een onderscheid tussen zindelijkheid (urine en stoelgang) overdag en 's nachts. Met zindelijkheid wordt overdag bedoeld. Als men 's nachts niet zindelijk is spreken we over bedplassen. Zindelijkheid overdag is wanneer het kind op eigen verantwoordelijkheid en zelfstandig het toilet of potje gebruikt. Dus het kindje zelf op het potje zetten waardoor het een droge luier blijft hebben wil niet zeggen dat het kind zindelijk is.

Zindelijkheidsproces

Dit is het proces in de ontwikkeling van het kind om zindelijk te worden. Meestal gaat dit als volgt: zindelijkheid (= drang voelen en kunnen ophouden) voor stoelgang 's nachts en later overdag. Zindelijkheid overdag voor urine en later 's nachts. Het proces kan ook in andere volgorde verlopen.

Zindelijkheidsstraining

De term zindelijkheidsstraining is wat misplaatst, aangezien het een ontwikkelingsproces is. Je kan een kind niet zindelijk maken, wel stimuleren in zijn ontwikkeling. Wanneer je rijpingssignalen ziet bij het kind, kan je starten met ondersteunen.

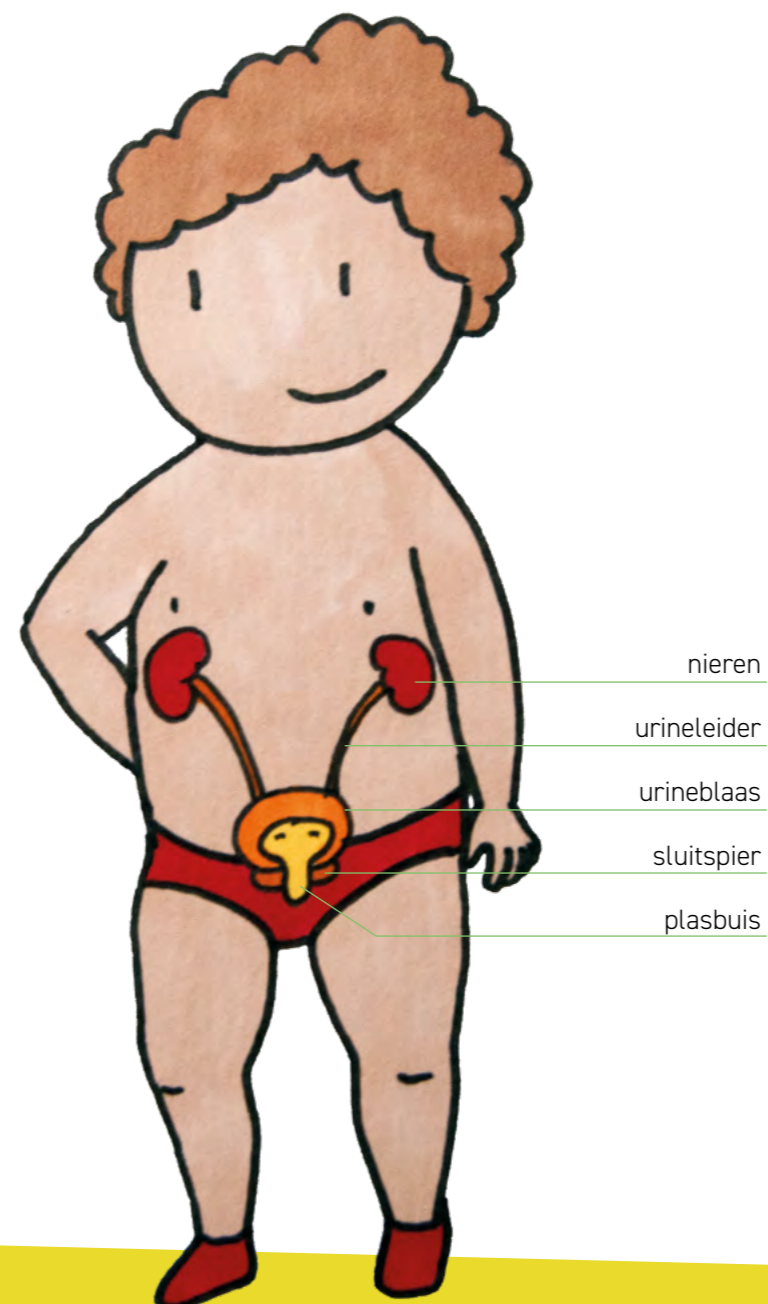
Regressie of terugval

Na een periode van zindelijkheid kan door omstandigheden een terugval voorkomen. Het lijkt alsof je kind terug onzindelijk is geworden. Omstandigheden gelinkt aan terugval kunnen ziekte, stress, angsten, fijne motorisch achterstand (bv. knoopje broek opendoen), temperament (hyperactief) of een plotse verandering zijn.

Anatomie en fysiologie

Zindelijkheid is een natuurlijk proces in de ontwikkeling van het kind en verloopt op tempo van het kind. Voor elk kind verloopt dit proces anders, de ene is zindelijk op 2 jaar de andere op 4 jaar. De belangrijkste vereiste om zindelijk te zijn is de rijpheid van het kind, waarbij er een goede samenwerking is tussen de blaas, de endeldarm, de spieren van de bekkenbodem en de zenuwen in de buik, het ruggenmerg en de hersenen.

Heel wat factoren kunnen ervoor zorgen dat het zindelijkheidsproces trager verloopt dan gedacht: gedrag en emotionele problemen, algemene ontwikkelingsachterstand, stressvolle periodes of starten met zindelijkheidsstraining voor 24 maanden (2 jaar). Intensieve training voor de leeftijd van 27 maanden biedt geen voordeel aangezien de ontwikkelingsvaardigheden die nodig zijn voor zindelijk-



heidstraining pas verkregen worden na de leeftijd van 24 maanden.

Om beter te begrijpen hoe het ontwikkelingsproces tot zindelijkheid verloopt is het nuttig om kennis te hebben over de anatomie en fysiologie van de organen die betrokken worden in het zindelijkheidsproces.

Urinewegen

Nieren produceren urine en voeren die af via de urineleiders naar de urineblaas. Urine blijft in de blaas opgeslagen doordat de sluitspier de plasbuis afsluit. Bij plassen gaat de sluitspier open en trekt de blaas samen. Zo loopt de urine naar buiten. Zowel het vullen van de blaas, de gewaarwording van een volle blaas (met als gevolg plasdrang) als het plassen gebeurt onder controle van de hersenen.

Om zindelijk te worden moet het kind beschikken over voldoende capaciteit van de blaas, een goed werkende sluitspier en controle over die sluitspier.

Stoelgang

Vanaf zeer jonge leeftijd hebben kinderen een zeker ritme in hun ontlastingspatroon. Vaak komt stoelgang vlak na de maaltijd op gang als gevolg van de gastrocolische reflex. Door vulling van de maag trekken spieren in de darmen samen en zo ontstaat de golfbeweging (= peristaltiek) die stoelgang tot de endeldarm (=rectum) voortduwt. Ook de endeldarm heeft een sluitspier waardoor men stoelgang of windjes kan ophouden. Wanneer de endeldarm gevuld wordt met stoelgang krijgen de hersenen het signaal dat men 'kaka moet doen'. Als men dan de sluitspier opent zal de stoelgang naar buiten komen.



De verschillende fasen

Reflex fase (tot 12-18 maand)

alles gebeurt automatisch

Bewustwordingsfase (vanaf 18 maand tot 2-3j)

kindje legt verband tussen druk voelen en plassen/stoelgang maken, en voelt zich nat.

Beheersingsfase (start 2-3j)

kindje krijgt controle om even op te houden en pas los te laten op potje/toilet

Tips voor gespreksvoering met ouders

- > Zorg dat je zelf **geïnformeerd** bent over het thema zindelijkheid. Dit kan door het gebruik van deze zindelijkheidsbox.
- > Luister naar de ouders en erken de inspanningen van de ouders die ze al deden. Op deze manier kan je hen **advies op maat** geven.
- > Duidelijke **feiten** weergeven
 - op maat van ouders
 - zo neutraal mogelijk
 - niet overspoelen met bijkomende gedetailleerde informatie. Wanneer ouders hier in geïnteresseerd zijn, kan je natuurlijk bijkomende informatie weergeven.
- > **Bezorgdheid** uitdrukken aan ouders (geen kwaadheid)
- > Aangeven dat het een **gezamenlijk proces** is, iedereen wil het beste voor het kind (ouders niet beschuldigen). Samenwerken geeft het meeste kans op resultaat.
- > Maak een gezamenlijk plan van aanpak op. Kinderen hebben structuur nodig zowel thuis als in de school/kinderopvang (bv. op vaste tijdstippen naar het potje gaan).
- > Geef ouders de **nodige ruimte**
 - Creëer een veilige omgeving voor ouders. Vragen kunnen gesteld worden (via mail, telefoon, aan de klasdeur...)
 - Soms moet alle info even bezinken, probeer niet te snel te gaan
- > Ook **sociaal-economische** kenmerken van de ouders hebben een invloed op de zindelijkheidstraining.
 - Kunnen er luiers aangekocht worden?
 - Hebben ouders de nodige opvoedingservaring om te starten?

Meest gestelde vragen door ouders en tips

Wat als mijn kind nog niet zindelijk is tegen 2,5 jaar?

Geen zorgen! Het kan zijn dat je kind er nog niet klaar voor is. Bekijk of je kind er al klaar voor is aan de hand van de rijpheidssignalen (zie pagina 4). Soms is het zelf beter om alles even stil te leggen, er niet meer over te spreken en even niet aan de zindelijkheidstraining te werken. Het is niet erg om even te stoppen. Probeer na 1 of 2 maanden nog eens opnieuw. Dit kan soms al een groot verschil uitmaken.

Mijn kind heeft een afschuw van het potje, mijn kind durft niet op het potje zijn behoefte doen, help?

Soms kunnen kinderen inderdaad wat 'bang' zijn voor het potje. Het is belangrijk om hen niet te forceren.

- > Je kind voelt dat het stoelgang moet maken. Dat is positief. Moedig het kaka doen aan, maar verwacht nog niet dat het op het potje gebeurt. Het is heel belangrijk dat je kind regelmatig kaka doet en het niet dagenlang ophoudt.
- > Laat je kind een rustig plekje zoeken. Plaats het potje daar of zet het potje in het toilet.
- > Geef het tijd. Na enkele weken zal je kind ook spontaan kaka doen op het potje.
- > Werk stap voor stap (met kleren aan op het potje, met luier aan op het potje, met luier los op het potje, met luier open op het potje, zonder luier...)

Wanneer raadpleeg ik best een arts?

Indien je kind:

- > op 3 jaar nog frequent stoelgang in slipje heeft
- > op 4-5 jaar nog niet droog is overdag
- > op 7 jaar nog niet droog is 's nachts

BIJKOMENDE INFO



Er bestaan ook heel wat andere methodieken rond zindelijkheidstraining.

Brazelton

Dit is een methode waar het kind centraal staat. Zindelijkheidstraining kan pas starten wanneer het kind hier klaar voor is (zie rijpingssignalen). Het is een methode waarbij het kind op een positieve manier ondersteund wordt, met beloning wanneer het op het potje gaat en zonder druk of straffen.

Dr. Spock's

Dit is een methode waarbij je de regie bij het kind legt. Het kind staat hier dus ook centraal. Alles gebeurt op het tempo van het kind en binnen diens vrijwilligheid. Er wordt ingezet op het geven van het goede voorbeeld (bv. door het kind mee te nemen naar het toilet, zodat het merkt dat het niets is om bang voor te zijn.). Positieve bekrachtiging is hier ook belangrijk.

Azrin en Foxx

Dit is een methode waar de ouder centraal staat en wordt ook wel de snelle methode genoemd. Bij deze methode moet het kind rijp zijn, willen meewerken en is er intensieve ondersteuning van de ouder nodig. De ouder moet het kind héél regelmatig op het potje plaatsen. Er wordt positief gereageerd bij positief gedrag en verbaal gestraft bij negatief gedrag. Deze methode wordt niet aangeraden gezien de negatieve bekrachtiging (het straffen) en de vergrote kans op terugval.

Baby-zindelijkheids-communicatie

Ook wel de vrije luier methode of elimination communication genoemd. Dit is globaal bekeken de meest gebruikte methode, maar niet in onze Westerse cultuur. Aziatische, Afrikaanse en Zuid-Amerikaanse landen, waar de baby's opgroeien zonder luier, gebruiken deze methode. Eerst observeert de ouder de signalen wanneer de baby zijn behoefte doet. Bij deze



signalen houdt de ouder de baby boven het toilet. Wanneer de baby zijn behoefte doet kan de ouder een geluid maken, zodat operante conditionering ontstaat bij het horen van dat geluid. Deze methode is niet praktisch wanneer het kind naar de opvang/school gaat.

split-crotch pants

Deze methode wordt gebruikt in China. Het kind draagt een broek met een opening. Zo kan het kind plassen/stoelgang maken zonder dat het de broek moet afdoen. Deze methode is net als de vrije luier methode niet praktisch als het kind naar de opvang/school gaat.

Muziekluier methode

Deze methode is ontwikkeld door door een doctoraatstudente van de Universiteit Antwerpen. Hierbij draagt het kind een luier met urinedetector in. Van zodra de luier nat wordt, gaat er een muziekje spelen. Zo weet het kind en de ouder dat het tijd is om snel op het potje te gaan. Het is een dure methode en moeilijk beschikbaar op de markt.



CONTACTGEGEVENS

CLB GO! Mandel en Leie - www.clbmandelenleie.be
info@clbmandelenleie.be - 056 22 56 61
Hugo Verrieststraat 44, 8800 Roeselare

CLB Trikant - www.vrijclb.be/vrijclbtrikant
info@clbtrikant.be - 051 85 97 00
Kattenstraat 65, 8800 Roeselare

Kind en Gezin Roeselare - www.kindengezin.be
info@kindengezin.be - 078 150 100
Sint-Jorisstraat 1, 8800 Roeselare

Huis van het Kind Roeselare - www.huisvanhetkindroeselare.be
huisvanhetkind@roeselare.be - 051 80 59 00
Gasthuisstraat 10, 8800 Roeselare