

# Zindelijkheid



# Wat komt aan bod?

- Wat is zindelijkheid
- Anatomie en fasen
- Rijpheidssignalen
  
- Stappenplan
- Wat met
  - ongelukjes
  - op uitstap
  - angst om kaka te doen
- Zindelijkheid 's nachts

# Zindelijkheid =

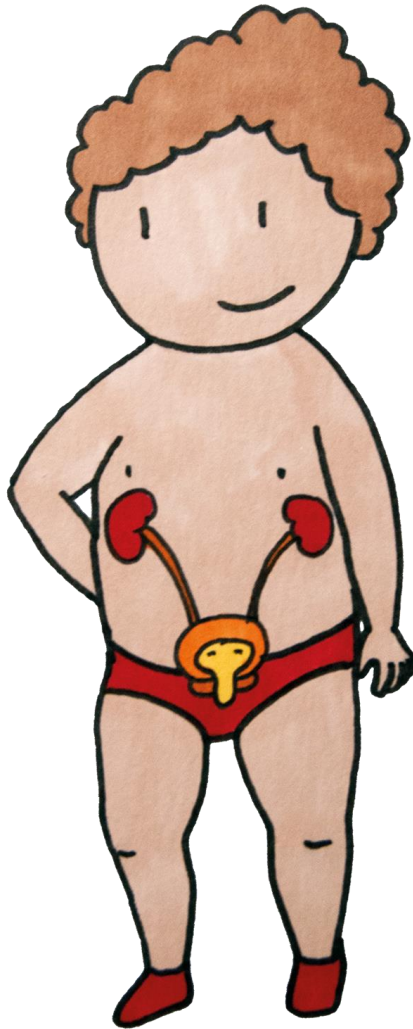
## Natuurlijk ontwikkelings- en leerproces

- Elk kind heeft eigen tempo
- Niet forceren
- Wel samen ondersteunen of stimuleren

## Kunnen - Begrijpen - Willen

- Kunnen: voelt plasje of stoelgang en kan dit ophouden
- Begrijpen: begrijpt dat pipi en kaka in het potje hoort
- Willen: werkt mee

# Anatomie



# Fasen

## 1. Reflexfase

- Tot 12-18 maanden
- Volle blaas ledigt automatisch

## 2. Bewustwordingsfase

- Vanaf 18 maanden tot 2-3 jaar
- Kind legt verband tussen druk voelen en plassen/stoelgang maken én merkt op dat het nat is

## 3. Beheersingsfase

- Start tussen 2-3 jaar
- Kind krijgt controle: even ophouden en pas loslaten op potje/toilet

# Rijpheidssignalen

<b>KUNNEN: het kind kan...</b>	<b>BEGRIJPEN: het kind kan...</b>	<b>WILLEN: het kind wil...</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Regelmatig langere tijd een droge luier hebben</li><li>• Aangeven dat het moet gaan plassen of kaka doen</li><li>• Alleen stappen, zelfstandig gaan zitten en weer opstaan</li><li>• Zelf of met enige hulp broekje optrekken en laten zakken</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Voorwerpen brengen naar waar ze horen</li><li>• Voldoende taal begrijpen en eenvoudige aanwijzingen opvolgen</li><li>• Bewust zijn dat het iets in de luier heeft gedaan of aan het doen is</li><li>• Een natte of vuile luier als onprettig ervaren</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Zo snel mogelijk van natte of vuile luier af, want hij vindt het vervelend</li><li>• Weten wat er gebeurt op het potje of toilet, het is nieuwsgierig</li><li>• Meewerken, de eigen wil tonen (en soms ook 'neen' zeggen)</li></ul>

# Rijpheidssignalen

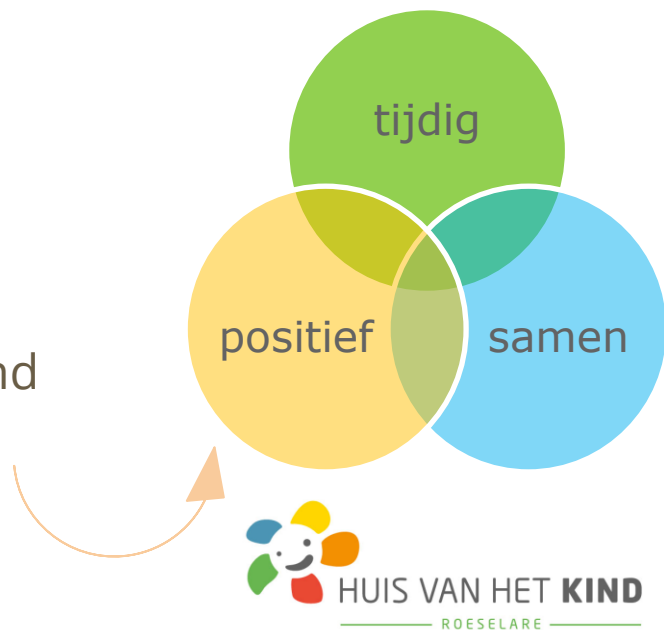
Wat doen bij herkennen van rijpheidssignalen?

- positief stimuleren
- aanmoedigen
- kansen geven om te oefenen



# Hoe pak je het aan?

- Jonge kinderen alsmear later zindelijk
- Oorzaak:
  - Luiers
  - Gezinnen
  - Opmerken rijpheidssignalen
  - Verantwoordelijkheid
- Aanpak zindelijkheid vertrekken vanuit het kind





# Hoe pak je het aan?

**Stap 1:** Praten over pipi en kaka

**Stap 2:** Voorbereiden en wennen aan het potje

**Stap 3:** Het potje regelmatig gebruiken

**Stap 4:** Luiers uit



## Stap 1: praten over pipi en kaka

Benoem wat er gebeurt tijdens het verluieren of als je merkt dat je kind pipi of kaka doet



## Stap 2: voorbereiden en wennen aan het potje

- Haal een potje in huis en laat het kind ermee spelen
  - Praat over het potje
  - Laat het kind meegaan naar het toilet
  - Lees boekjes rond 'potjes', 'pipi/kaka doen'
- Zonder verwachtingen of druk



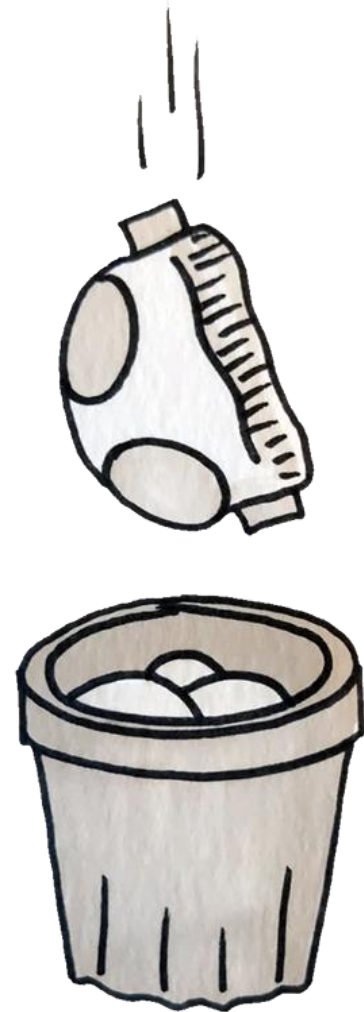
## Stap 3: het potje regelmatig gebruiken

- Potje aanbieden
  - op vaste momenten
  - wanneer je merkt dat je kind pipi of kaka moet doen
  - als je kind er zelf om vraagt
- **Praktisch**
  - 2 à 5 minuten op het potje
  - benen licht gespreid, voeten op de grond en slip tot op enkels
  - gemakkelijke kledij
  - ontspannen sfeer



## Stap 4: luier uit

- Vervang de luier door een onderbroekje
- **Praktisch**
  - voldoende en regelmatig drinken
  - vaste momenten
  - vaste plaats voor potje
  - gemakkelijke kledij



# Ongelukjes horen erbij

- geef er zo weinig mogelijk aandacht aan
- niet boos worden of straffen
- kies een goede timing

# Op uitstap

- makkelijke kledij en reservekledij
- makkelijk bereikbaar potje/toilet

# Angst om kaka te doen

- Geen druk
- Geef het tijd
- Rustig plekje
- Ontspanning bieden (afleiden, privacy)

## Wat als het niet lukt?

- met luier op het potje
- met luier los op het potje
- luier open in het potje leggen
- luier weg



# Waar loopt het fout?

- **Kind**

- kunnen: lichamelijk of medische oorzaak
- begrijpen: taal, verband leggen
- willen: angst, temperament, koppig

- **Ouders**

- verwachtingen
- aanpak



Aanleren van persen = niet OK

- **Context**

- gebeurtenis
- voorbeeld van andere kindjes



Terugval is mogelijk

# Wanneer moet ik me ongerust maken?

- op 4 à 5 jaar overdag nog niet droog
- op 6 à 7 jaar 's nachts nog niet droog

# Zindelijkheid 's nachts



- De luier uit bij minimum 5 droge nachtluiers per week
- Kind normaal laten drinken (ook na 16u)
- Niet boos worden als het niet lukt
- Matrasbeschermer
- Kind niet wakker maken om te plassen

Bedplassen is NORMAAL tot 7 jaar



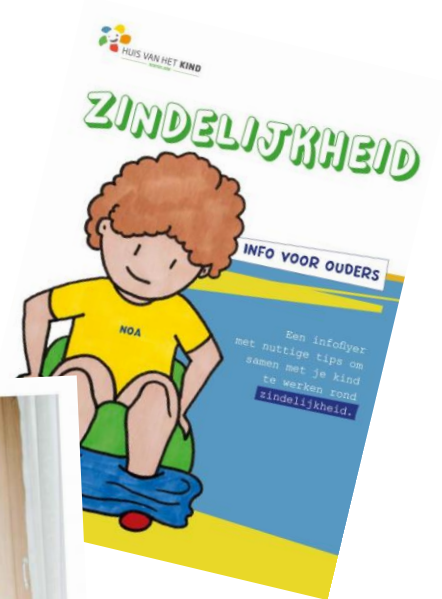
# Waar kan je terecht met vragen of zorgen?



- [Huis van het Kind Roeselare](#)
- [K&G Roeselare](#)
- Bij pijn of lichamelijke problemen: huisarts of kinderarts
- Bij problemen op school: school of CLB
- Je kinderopvang

# Meer info?

- [folder voor ouders vanuit Huis van het Kind Roeselare](#)
- [brochure voor ouders vanuit K&G](#)
- [www.kindengezin.be](http://www.kindengezin.be)
- [www.groeimee.be](http://www.groeimee.be)



Vragen?

Veel succes!

