



## ZINDELJKHEID VAN DE LUIER NAAR HET POTJE

### WANNEER WORDT JE KINDJE DROOG?

Het plasproces verloopt volledig volgens het ritme van het kind.

Tussen 2 en 5 jaar wordt je kindje overdag zindelijk, niet noodzakelijk vóór de school of tijdens de vakantieperiode. Op vrije dagen zijn ouders en kind meestal ontspannen en zal het misschien wat vlotter verlopen.

Belangrijk voor de start is dat je kind fysiek (biologisch) in staat is om de urine op te houden en dat het een voldoende ontwikkelde blaascontrole heeft. Hierna krijgt je kind interesse voor het toilet, praat hij over 'pipi doen' en heeft hij geleidelijk droge luiers 2 uur na de vorige plas. Merk je dit, laat je kind dan op het potje zitten, eventueel met luier aan. Laat de luier weg, zodra die bij meer dan de helft van de controles droog is.

### PERSEN OF DUWEN?

'Nog snel een plasje doen voordat we vertrekken' leert het kind persen.

Dit leidt tot fout plasgedrag. Een geforceerde droogtraining is niet zonder risico's en kan bijvoorbeeld stoornissen in de blaaswerking veroorzaken.

Bij een goed zindelijkheidsproces leert het kind de sluitspier van de blaas te ontspannen en op een ontspannen manier te plassen.

Een goede methode is je kind op regelmatige tijdstippen mee te nemen naar het toilet en ernaast op een klein toilet of potje te zetten. Je kind zal je op die manier nadoen.

Zorg ervoor dat je kind kleding draagt die makkelijk aan en uit kan.

### EEN GOED POTJE

In de meeste gevallen is het toilet in de eerste fase niet aangepast aan de behoeften van je kindje. Het is te hoog en de opening van het toilet lijkt verschrikkelijk groot. Kies in het begin een goed potje. Dit biedt de rug en de voetjes van je kind voldoende steun om tot een stabiele zithouding te komen. Later kan je kind wel op het toilet. Je kan helpen door een kinderbril op het grote toilet te plaatsen, in combinatie met een opstapje.

### EEN PROPER POTJE OF TOILET

Overdrijf niet met de aandacht voor hygiëne. Wat je kind thuis gewoon is, kan een hindernis vormen om op een andere plaats naar het toilet te gaan. Wees gerust, besmettingen gaan niet over via de wc-bril.

### DE IDEALE PLASPOSITIE?

Laat je kind zittend plassen op een stevig potje, in hurkzit met zijn knietjes uit elkaar en zijn voetjes gesteund op de grond of het opstapje. Zowel jongens als meisjes leren het best op deze manier een plasje te doen. Jongens al staand leren plassen doe je beter niet.

### STRAFFEN EN/OF BELONEN

Beloon je kind wanneer het in het toilet of potje plast ('Hoera', in de handen klappen, ...).

Je kind vindt dit leuk en zal zich gestimuleerd voelen om zijn gedrag te herhalen. Wil het nog niet lukken, straf of berisp je kind dan niet. Om je te plezieren, zou je kind een foutief plasgedrag kunnen ontwikkelen door er enkele druppeltjes urine uit te persen. Het is belangrijk dat het zindelijkheidsproces in een ontspannen en rustige sfeer plaatsvindt. Het mag geen prestatiewedstrijd worden waarbij er veel externe druk gelegd wordt.



Zelfs wanneer je kind al op het potje plast, kan het soms nog eens een 'ongelukje' hebben. Maak daar geen drama van.

Het is normaal dat dit af en toe gebeurt. Zo kunnen speciale gebeurtenissen (komst van broertje/zusje, verhuis, familiale veranderingen, enz.) een tijdelijke 'terugval' veroorzaken.

### **EEN PLASJE 'S NACHTS**

Je kind zal 's nachts meestal vanzelf droog blijven als het al verschillende maanden overdag droog is en het blaasvolume groot genoeg is om de urine van 's nachts te bevatten.

Dit gebeurt meestal tussen de leeftijd van 2 en 5 jaar. Blijft je kindje de helft van de nachten droog, dan kan je starten met nachtelijke droogtraining.

Is je kind gedurende enkele maanden elke nacht droog, dan zal het spontaan opstaan als het eens een nacht te veel urine aanmaakt. Haal je slapende kindje niet uit bed om te plassen.

Je kan de nachtluiers weglaten wanneer je kind minstens 3 nachten op de 7 een droge luier heeft.

Laat het plasproces verlopen volgens het tempo van het kind.

#### **Tips:**

- Laat je kind de hele dag normaal drinken. Minder drinken heeft geen invloed op het vlot zindelijk worden.
- Bespreek op de kleuterschool of je kind al droog is of niet. Maak hierover afspraken indien nodig.

### **BEDPLASSEN**

Tot de leeftijd van 7 jaar is bedplassen niet abnormaal.

Maak je kind nooit verwijten over bedplassen. In een normale situatie wordt het vanzelf droog en slaapt het de hele nacht door.

Twijfel je toch, raadpleeg dan je regioverpleegkundige van Kind en Gezin of je arts.