

## 10. Raadpleeg een arts bij problemen.

Er bestaan verschillende hulpmiddelen om als ouder zelf een behandeling te starten. Een juiste diagnose van het probleem vooraf is noodzakelijk.

Verkeerde behandelingen versterken het probleem voor je kind.

### Goed om te weten

- Vóór de leeftijd van vijf jaar kan je niet van bedplassen spreken. Tot de leeftijd van zeven jaar is bedplassen niet abnormaal.
- Als een kind jonger dan 12 jaar tijdens de les vraagt om naar het toilet te gaan, mag dit niet geweigerd worden. Ofwel wijst dit op een blaasstoornis, ofwel is er een probleem met toiletbezoek tijdens de speeltijd.
- Er ligt zelden een psychologisch probleem aan de basis van bedplassen. Maak je kind in geen geval verwijten over bedplassen.
- In een normale situatie wordt een kind vanzelf droog en slaapt het de hele nacht door.  
Een kind wordt niet spontaan droog als
  - het niet volledig zindelijk is overdag
  - de urineblaas te klein is
  - de urine-aanmaak te groot is
  - er een stoornis is in ontwikkeling tussen twee en vijf jaar.
- Raadpleeg een arts als je vermoedt dat je kind problemen heeft met droogworden overdag en/of 's nachts. Een behandeling is pas verantwoord na onderzoek en diagnose. Signalen om een arts te raadplegen zijn:
  - Je kind is niet droog overdag op de leeftijd van drieënhalf jaar.
  - Het verliest nog regelmatig enkele druppeltjes urine.
  - Het kind moet regelmatig tijdens de les naar het toilet.

### Droog worden 's nachts

Een kind wordt 's nachts vanzelf droog als het al verschillende maanden volledig droog is overdag en als het blaasvolume groter is dan de hoeveelheid urine die het 's nachts produceert. Dit gebeurt tussen de leeftijd van twee en vijf jaar. Als een kind gedurende drie maanden elke nacht droog is, zal het spontaan opstaan als het een nacht teveel urine aanmaakt.

De nachtluijer mag je weglaten als een kind minstens drie op zeven dagen 's morgens een droge luijer heeft. Bij jongere kinderen wacht je beter tot dit vier tot vijf dagen op zeven is. Als ouder vermijdt je zo een te grote stimulatie van je kind en de ermee gepaard gaande mislukkingen. Indien na het weglaten van de luijer gedurende twee tot drie weken je kind niet droog is, doe je het best terug een luijer aan.

Deze folder is een realisatie van de dienst gezondheids promotie van CM, met dank aan Kind en Gezin.

Bron: 'Het ABC van baby tot kleuter' / Kind en Gezin, editie 2007

Deze en andere folders zijn te verkrijgen bij de dienst gezondheids promotie van je CM-ziekenfonds of via [www.cm.be](http://www.cm.be).

V.U.: Marc Justaert, Haachtsesteenweg 579 postbus 40, 1031 Brussel

© februari 2008

## Op het potje

### Zindelijkheidstraining



**Ben je al CM-lid, dan weet je dat je op CM kan rekenen. Ben je nog geen lid, dan nodigen wij je uit om onze troeven te leren kennen.**

**Ga langs in het CM-kantoor in je buurt of surf naar [www.cm.be](http://www.cm.be).**



CM. Op uw gezondheid.



CM. Op uw gezondheid.

## Zindelijkheidstraining

Steeds meer kinderen worden later droog dan normaal. Op de leeftijd van zes jaar is zelfs één op zes nog niet zindelijk. De toename van dit probleem bij meisjes is opvallend. Waar men zich vroeger rond zindelijk worden geen zorgen maakte, is de sociale en psychologische druk vandaag enorm toegenomen. De jaarlijkse vakantie, het logeren bij vriendjes of de bosklassen vallen letterlijk en figuurlijk in het water. Veel problemen kan je als ouder voorkomen door je kind op de juiste wijze te laten droog worden.



### Zindelijk worden

Een kind is zindelijk als het zijn urine kan ophouden en naar het toilet gaat op de gepaste tijd en plaats. Meestal wordt een kind overdag spontaan zindelijk op het ogenblik dat de blaas en de blaascontrole voldoende uitgerijpt zijn. Het gebeurt vanzelf, ouder en kind hebben weinig invloed op deze ontwikkeling.

Een kind wordt droog tussen twee en vijf jaar. Dan weet het waar en wanneer het kan plassen. Een voorwaarde is wel dat het 'leren droog worden' op een goede manier gebeurt, namelijk volgens het ritme van het kind. Een geforceerde droogtraining leidt vaak tot een verkeerd plaspatroon en dit kan stoornissen in de blaaswerking veroorzaken.

### Op het potje

Het grote toilet is niet aangepast aan de noden van het kind: de WC is veel te hoog en de opening van de WC-bril is gigantisch groot.

Op een goed kindertoilet kan het kind met de voetjes aan de grond en kan het rustig in een lichte hurkzit zitten. Een kinderbrilletje op een groot toilet is goed op voorwaarde dat er een opstapje voor staat waar het kind zijn voetjes kan opzetten.

De beste manier om een kind te motiveren naar het toilet te gaan, is een klein toiletje, eventueel WC-potje, naast het groot toilet te plaatsen. Laat je kind meegaan naar het toilet als je zelf gaat. Start hier pas mee als het kind er klaar voor is. Is het nog niet geïnteresseerd? Stel een volgende poging een maand uit.

### Hoe moet een kind plassen?

Een kind moet leren rustig, ontspannen, 'op het gemak' naar het toilet gaan. Een normale urinelozing gebeurt wanneer sluitspier en bekkenbodemspier ontspannen, gevolgd door het samentrekken van de blaasspier.

Een kind mag in geen geval gestimuleerd worden om te persen of te duwen want dan gebruikt het de buikspieren om de urine naar buiten te duwen. De sluitspier opent niet of onvolledig en de blaasspier helpt niet. Een jong kind kan geen onderscheid maken tussen het samentrekken van de buikspieren en bekkenbodemspieren, zodat deze laatste samentrekken in plaats van te ontspannen. Dit leidt tot een totaal verkeerd plasgedrag. Wanneer de blaas niet helemaal leeg is, kan dit aanleiding geven tot infecties.

Belangrijk is dat je als ouder je kind beloont wanneer het in het potje of toilet plast. Het kind vindt dit prettig en zal dat gedrag herhalen. Wanneer het kind er niet in slaagt, mag je het niet straffen of berispen. Om toch aan de verwachtingen te voldoen zou het kind een foutief plasgedrag kunnen aannemen.

### 10 tips voor droogtraining overdag

#### 1. Start niet te vroeg met droogtraining.

Je kind is pas rijp voor droogtraining wanneer zijn urineblaas er rijp voor is. In de praktijk is dit wanneer zijn luier minstens anderhalf tot twee uur droog is.

#### 2. Leer je kind alleen plassen met een volle blaas.

Bij een blaas die niet voldoende gevuld is, zal je kind eerder persen en zo tot een foutief plasgedrag komen. Droogtraining moet gebeuren op het ritme van de blaas van het kind, niet volgens het uurwerk van de ouders.

#### 3. Geef tijd om te plassen. Forceer je kind niet.

Neem je kind telkens mee naar het toilet en zet het naast je op een potje. Het zal je automatisch imiteren.

#### 4. Zorg voor een stabiele zithouding.

Je kind kan zich pas voldoende ontspannen als hij met de voeten aan de grond kan. Een opstapje in combinatie met een speciaal WC-brilletje is een aanvaardbaar compromis.

#### 5. Leer de hurkzit met de beentjes open.

Dit geldt zowel voor meisjes als voor jongens. Rechtopstaand plassen bevordert het naar buiten duwen van de urine. Deze houding is zeker niet aan te moedigen.

#### 6. Let op gemakkelijke kledij.

Je kind moet zijn kleren gemakkelijk zelf kunnen openen. Zijn broekje moet tot aan de enkels kunnen zakken zodat hij met de beentjes open kan plassen.

#### 7. Pas toiletraining aan aan de realiteit.

Wat je kind thuis gewoon is, kan een belemmering zijn om ergens anders naar het toilet te gaan. Besmettingen gaan niet over via de WC-bril. Een kind kan gerust gaan zitten.

#### 8. Stimuleer een normaal plas- en drinkpatroon.

Veel kinderen nemen overdag te weinig vocht in. Ze drinken vooral na 16 uur.

Ideaal drinkt een kind om acht uur, tijdens de speeltijd in de voor- en in de namiddag, tijdens de middagpauze en bij het avondeten. Koffie, cola en thee maken de blaas zenuwachtig. Leer je kind op dezelfde tijdstippen plassen, vier tot vijf maal per dag.

#### 9. Vermijd een geforceerde droogtraining.

Droog zijn overdag kan je verwachten op de leeftijd van drieëneenhalf jaar en niet vóór de kleuterschoolleeftijd van tweeëneenhalf jaar. Een geforceerde droogtraining om je kind naar school te kunnen sturen, is uit den boze. Is je kind niet droog, bespreek dan met de school de aanpak of houd het kind nog wat langer thuis.