

## Zindelijkheid bij kinderen

### Zindelijkheid overdag

De meeste kinderen worden overdag zindelijk als ze ongeveer tweeënhalf jaar oud zijn. Op die leeftijd leren kinderen spelenderwijs het signaal van een volle blaas herkennen en de plas ophouden tot ze op het potje of de WC zitten. Meestal leert een kind eerst overdag droog te blijven. Daarna leert het ook 's nachts droog te blijven. In het derde levensjaar zijn de meeste kinderen overdag en 's nachts zindelijk. Tussen kinderen onderling kunnen er verschillen zijn in de zindelijkheidsontwikkeling. Het is belangrijk dat ouders op tijd met de zindelijkheidstraining overdag beginnen.



Het is vrij normaal dat een kind tot het vijfde jaar wel eens overdag per ongeluk een natte broek heeft. Niet voor niets liggen er in groep 1 en 2 op de basisschool nog wel een paar reservebroeken klaar. Vaak gebeuren dit soort ongelukjes als een kind in het spel verdiept is en vergeet om te gaan plassen. Of het kind wil zo snel doorspelen dat het niet goed uitplast.

### Tips om een kind overdag zindelijk te krijgen:

- Een kind dat regelmatig overdag per ongeluk in de broek plast, is geholpen bij structuur en regelmaat. Je kunt hiervoor een schema van plastijden opstellen. Op deze tijden moet het kind rustig de tijd nemen en zittend plassen.
- Houd ongeveer zes á zeven plasmomenten op een dag aan. Bij het opstaan, voor het naar school gaan, in de ochtendpauze op school, voor de lunch, bij thuiskomst uit school, voor het avondeten, voor het slapen gaan. Maak zo nodig afspraken met de leerkracht.
- Let er bij het zitten op de WC op dat de voetjes plat op de grond kunnen staan of maak gebruik van een krukje. Dan zijn de bekkenbodemspieren het meest ontspannen. Ook een kinder wc-bril is een handig hulpmiddel. Het kind zit steviger en hoeft niet bang te zijn in de wc te vallen.
- Kleuters die nog niet zindelijk zijn als ze al op school zitten, hebben ook baat bij een schema met plastijden. Belonen met stickers na het plassen kan stimulerend werken.
- Het is belangrijk dat je als ouder positief naar het kind blijft en niet teveel druk op het kind legt. Een kind plast zelden met opzet in de broek! Boos worden bij een ongelukje is dus niet verstandig. Maak geen opmerkingen als: "je bent klein als je nog in je broek plast". Prijs je kind wel als het droog blijft of netjes op tijd naar de wc gaat.

### Wanneer je kind toch nog in de broek plast

Er zijn kinderen die niet zindelijk worden of al zindelijk waren maar die terugvallen. Dat kan zijn bij ziekte, vervelende ervaringen, stressvolle gebeurtenissen. In enkele gevallen is er meer aan de hand. Je kind kan bijvoorbeeld een verkeerde plastechniek ontwikkeld hebben, of last hebben van blaasontstekingen. Als je kind pijn heeft bij het plassen, steeds kleine beetjes urine verliest, extreem vaak of veel moet plassen of naast het broekplassen last heeft van verstopping, bespreek u dit dan met je huisarts.

### Zindelijkheid 's nachts

Is je kind overdag zindelijk, maar 's nachts nog niet? Dit komt regelmatig voor. Bekijk u eens de folder "Bedplassen, wat u zelf kunt doen" ([www.ggdgelre-ijssel.nl](http://www.ggdgelre-ijssel.nl), onder publicaties).

### Meer informatie?

- Boek: Kinderen en zindelijkheid. Een stappenplan voor ouders van peuters en kleuters. M. Gouwerok en R. Hirasings. ISBN 9021544172
- [www.ouders.nl](http://www.ouders.nl)
- [www.ggdgezondheidsinfo.nl](http://www.ggdgezondheidsinfo.nl)

