

---


# Webinar: Zindelijk worden, hoe doe je dat?

## Q&A Zindelijk worden, hoe doe je dat?

Hieronder vind je een overzicht van de (gebundelde) vragen die gesteld zijn tijdens het webinar Zindelijk worden, hoe doe je dat? van 28 februari '23. Voor individuele of verdiepende vragen kun je terecht bij je [lokale jeugdgezondheidszorg](#).

De volgende vragen worden in deze Q&A beantwoord. Klik op de vraag om direct naar het antwoord te gaan.

1. Q: Hoelang duurt het voordat een kind zindelijk is? 3
2. Q: Kan je een jongetje beter staand of zittend laten plassen? 3
3. Q: Kan ik zowel een wc-verkleiner als een potje aanbieden aan mijn kind? 3
4. Q: Wat te doen als je kind niet op de WC wilt/durft te poepen? 3
5. Q: Kan ik mijn kindje, om te beginnen, ook op één vast moment op de dag laten kennismaken met het potje om te wennen en te kijken of het al lukt? 3
6. Q: Wat kan ik doen om mijn kind 's nachts zindelijk te krijgen? 4
7. Q: Als je kind 's nachts niet zindelijk is, is het verstandig om ze te laten plassen, voordat je zelf gaat slapen? 4
8. Q: Mijn kind van 16 maanden geeft zelf aan wanneer zij moet plassen en loopt dan naar de wc. We besteden hier aandacht aan, beginnen we daar te vroeg mee? 4
9. Q: Hebben jullie weleens gehoord van de zindelijkheid box? 4
10. Q: Geef je je kindje tijdens het middagdutje de luier nog wel aan? 4
11. Q: Wanneer mijn kind in haar blote billen loopt, voelt ze alles aankomen en geeft ze dit goed aan. Zodra ze kleding aanheeft, verdwijnt dit. Hoe komt dit en wat kan ik daaraan doen? 5
12. Q: Hoe lang moet je het proberen voor je beslist het nog even uit te stellen en dan weer opnieuw te starten met zindelijkheidstraining? 5
13. Q: Wat te doen in de peuterpuberteit, wanneer je kindje weigert om op het potje of de wc te gaan zitten, maar ook om een schone luier aan te trekken? 5
14. Q: Is een sticker plakken na het plassen op het potje te veel beloning? 5
15. Q: Mijn kindje was rond haar twee jaar veel bezig met zindelijkheid. Sinds dat ze naar de peuterspeelzaal gaat, is dit afgenomen. Komt dit nog terug? En hoe kunnen we het stimuleren weer oppakken? 6
16. Q: Mijn kind praat nog niet veel. Kunnen we al wel beginnen met zindelijkheidstraining? 6
17. Q: Wat als je kind ruim drie jaar is en het niet voelt wanneer hij moet plassen of poepen? 6
18. Q: Kan je ook eerst een onderbroekje aandoen en daarna pas de luier? 6
19. Q: Mijn kind raakt in paniek als ik zijn luier uitlaat, hoe ga ik daarmee om? Ik benader hem elke keer positief. 6
20. Q: Start je zindelijkheidstraining voor overdag en 's nachts op hetzelfde moment? 7
21. Q: Klopt het dat kinderen lichamelijk gezien vanaf ongeveer 20 maanden klaar zijn voor zindelijk worden? 7
22. Q: Wat kun je doen als je kind aangeeft te moeten plassen, maar dit te laat aangeeft en de luier vol is? Wanneer ze op het potje zit, gebeurt er niets. 7
23. Q: Hoeveel moet een kind ongeveer drinken per dag? 7

- 
- 
24. Q: Wij maken op dit moment gebruik van een plaswekker in de nacht, maar daar wordt mijn kind niet wakker van. Wat kan ik hieraan doen? 7
25. Q: Hoe ga je om met een tweeling die beiden tegelijkertijd zindelijk willen worden? Is het slim om dit op dezelfde tijd te doen? 7
26. Q: Mijn kind poept sinds twee maanden alleen nog maar op de wc. Plassen echter nog niet. Hoe kunnen we ervoor zorgen dat plassen ook op de wc gebeurt? 8
27. Q: Wat kan ik doen, wanneer ze op het kinderdagverblijf mijn kind niet in de blote billen laten rondlopen? 8

---

**1. Q: Hoelang duurt het voordat een kind zindelijk is?**

**A:** Het kost tijd voor je kind heeft geleerd om zelfstandig naar de wc te gaan. Als je met de zindelijkheidstraining bent begonnen, kan het 3 à 4 weken duren, voordat je kinderen grotendeels droog blijven. De voorwaarde hiervan is dat je start met de training, wanneer je kind daar ook daadwerkelijk aan toe is (zie antwoord op vraag 15 of je kind rijp is voor de training). Sommige kinderen doen er een paar maanden over. Elk kind is anders! Maak je geen zorgen als jouw kind sneller of langzamer is dan de rest.

**2. Q: Kan je een jongetje beter staand of zittend laten plassen?**

**A:** Als je jongens op de wc leert plassen, is het handig ze eerst te leren te gaan zitten. Als ze beginnen met staand plassen, willen ze misschien niet meer op de wc gaan zitten. Als je kind eenmaal geleerd heeft om op de wc te gaan zitten kan je kind mogelijk in de toekomst leren hoe je staand moet plassen. Het is wel zo dat zittend plassen gezonder en hygiënischer is. Omdat de blaas beter wordt gelegeerd en de plas ook werkelijk in de wc beland.

**3. Q: Kan ik zowel een wc-verkleiner als een potje aanbieden aan mijn kind?**

**A:** Dat kan zeker! Dit maakt geen verschil. Kijk wat voor jullie het fijnst en praktisch is en wat je kindje interessant vindt.

**4. Q: Wat te doen als je kind niet op de WC wilt/durft te poepen?**

**A:** Bij angst voor poepen kan je structuur bieden door na ieder eetmoment je kind minimaal vijf minuten op de wc te laten zitten. Op deze manier wordt het normaal. Als je kind wel aangeeft dat hij of zij moet poepen, maar het niet durft op de wc kan je afspreken dat hij of zij dan tijdelijk een luier om mag tijdens het poepen en/of een gat knippen in de luier dat het kind wel in de wc poept. Een luier geeft een kind namelijk meer veiligheid en vertrouwen. Bij de meeste kinderen ontstaat vanzelf een moment waarop dat hij/zij de luier niet meer aan wil doen omdat hij/zij ziet dat andere het niet doen. Probeer de stapjes naar de wc toe gaan zo klein mogelijk te maken waar je kind zich prettig bij voelt (bijvoorbeeld eerst potje, daarna potje samen leeg maken, daarna potje in de wc-ruimte zetten om daar te poepen, daarna op de wc proberen). Uiteindelijk bepaalt je kindje het tempo.

**5. Q: Kan ik mijn kindje, om te beginnen, ook op één vast moment op de dag laten kennismaken met het potje om te wennen en te kijken of het al lukt?**

**A:** Ja, dat kan zeker! Als je merkt dat je kindje hier interesse in heeft, is dit ook een signaal dat hij of zij hieraan toe is. Langzaam kun je hierop inspelen en kindje kennis laten maken met het potje. Je kunt deze momenten gaan uitbreiden, naar mate je kindje ouder wordt en meer interesse krijgt.

---

## **6. Q: Wat kan ik doen om mijn kind 's nachts zindelijk te krijgen?**

**A:** Op een bepaald moment, wat verschillend is per (leeftijd) kind, maakt je lijf een hormoon aan, waardoor het vocht in je lijf vastgehouden wordt en minder naar je blaas gaat. Dat maakt dat kinderen vaak vanzelf zindelijk worden in de nacht. Sommige kinderen hebben een zetje in de rug nodig, omdat zij te diep slapen. Wanneer je kind op latere leeftijd ongemak ervaart van het niet zindelijk zijn, kan bijvoorbeeld een plaswekker helpend zijn.

Aan de luier kan je voelen of je kindje 's nachts veel plast en wanneer je merkt dat de luier steeds droger wordt. Je kan je kind hier bewust van maken door hem/haar te belonen en positieve aandacht te geven. Je kind doe het niet bewust om in zijn of haar bed te plassen. Het is afwachten wanneer je kind zich hier bewust van wordt. Je kan de slaapkamerdeur openlaten staan om te horen of je kind mogelijk meer geluid maakt en/of beweegt. Vervolgens kan je, je kind helpen om naar de wc te gaan als je merkt dat hij of zij naar de wc moet. Je helpt dan je kind met het laatste stapje. Inderdaad is het geen strategie om je kindje het ongemak te laten ervaren omdat hij of zij er meestal niet bewust voor kiest om in bed te plassen. Negatieve gevolgen laten ondervinden heeft dan geen goede gevolgen.

## **7. Q: Als je kind 's nachts niet zindelijk is, is het verstandig om ze te laten plassen, voordat je zelf gaat slapen?**

**A:** Het is belangrijk dat je, je kind 's nachts niet wakker gaat maken om te plassen. Je wil namelijk dat je kindje leert om naar zijn/haar eigen lichaamssignalen te luisteren. Jij ontnemt als ouder de mogelijkheid van je kind om die signalen op te pakken wanneer je, je kindje wakker gaat maken. Wanneer je je kindje nog wel een keer in de nacht wakker maakt, kun je dit gaan afbouwen. Of een matje gebruiken in bed.

## **8. Q: Mijn kind van 16 maanden geeft zelf aan wanneer zij moet plassen en loopt dan naar de wc. We besteden hier aandacht aan, beginnen we daar te vroeg mee?**

**A:** Zeker niet. Je kindje geeft heel duidelijk aan behoefte te hebben, maar is nog druk aan het oefenen met invloed uitoefenen op haar lijfje. Vooral met haar meebewegen, want juist dat maakt het succesvol.

## **9. Q: Hebben jullie weleens gehoord van de zindelijkheid box?**

**A:** Ja, zeker! Daar zitten mooie spullen in om het proces op gang te krijgen. De principes komen ook overeen met onze adviezen. Veel oefenen en daar ook werkelijk even tijd voor vrij maken.

## **10. Q: Geef je je kindje tijdens het middagdutje de luier nog wel aan?**

**A:** Dit is afhankelijk van hoever je kindje is in het zindelijkheidsproces. Het kan geen kwaad om je kindje tijdens het middagdutje nog een luier aan te geven. Je mag hiermee stoppen, wanneer je merkt dat de luier tijdens het dutje droog blijft.

---

**11. Q: Wanneer mijn kind in haar blote billen loopt, voelt ze alles aankomen en geeft ze dit goed aan. Zodra ze kleding aanheeft, verdwijnt dit. Hoe komt dit en wat kan ik daaraan doen?**

**A:** Dit kan te maken hebben met prikkelverwerking en mogelijk is hij of zij zich minder bewust van het lichaam met kleding aan. Maar het kan ook betekenen dat de kleding het haar moeilijk maakt, omdat ze motorisch nog niet goed haar onderbroek uit kán doen. Mocht dit wel goed lukken, laat je kindje dan ervaren dat het niet prettig is om met een natte onderbroek te lopen. Zij moet eigenlijk zelf last gaan ervaren van die natte onderbroek óf van het feit dat zij zichzelf moet verschonen, zodat ze motivatie vindt om snel naar het potje te lopen. Blijven oefenen. Enkel je kindje bepaalt het tempo.

**12. Q: Hoe lang moet je het proberen voor je beslist het nog even uit te stellen en dan weer opnieuw te starten met zindelijkheidstraining?**

**A:** Wanneer je merkt dat je kindje nog geen interesse heeft, is het prima om het los te laten. Dat hoeft niet per se na een bepaald aantal weken. Kijk vooral naar de ontwikkeling van je kind en of je iets bereikt het op dit moment.

Met name jongens hebben minder snel de behoefte om zindelijk te worden. Wanneer je merkt dat je kind bijna vier jaar is en naar de basisschool gaat, heb je als ouder de taak om opzoek te gaan naar een manier om je kindje te motiveren.

**13. Q: Wat te doen in de peuterpuberteit, wanneer je kindje weigert om op het potje of de wc te gaan zitten, maar ook om een schone luier aan te trekken?**

**A:** Je wilt je kindje motiveren om zindelijk te worden. Dit gebeurt wanneer hij of zij een hekel krijgt aan zijn volle luier/onderbroek óf wanneer hij of zij positieve aandacht krijgt door bijvoorbeeld een beloning. Sommige kinderen geven zelf signalen waardoor je kan merken dat de tijd rijp is. Andere kinderen vinden het allemaal wel prima en zien niet de noodzaak om zindelijk te worden. Wanneer het laatste het geval is dan is het zinvol om te beoordelen of je kind controle heeft op de sluitspieren (verstopt hij/zij zich om te poepen/plast hij/zij wel eens onder de douche). Zodra dit is kan je je kindje helpen om motivatie te vinden door hem/haar in zijn billen/onderbroek te laten lopen en zelf zijn broek te laten verschonen nadat hij/zij die vervuild heeft. In de winter kan dat ook binnen door een onderbroek en broek te laten dragen. Alleen heb je dan meer was. Een andere manier van motiveren is middels een beloningssysteem.

**14. Q: Is een sticker plakken na het plassen op het potje te veel beloning?**

**A:** Dat is zeker een mooie beloning. Daar worden kinderen heel blij van. Het gaat soms wat ver dat kinderen een grote beloning krijgen na een volle stickerkaart dus daar zou je mogelijk alert op kunnen zijn. Wel zijn kinderen extra gevoelig voor een beloning wanneer het gaat om een leuk één op één momentje met de ouder. Bijvoorbeeld; bij tien stickers gaan we nagels lakken of een spelletje met papa of mama.

---

**15. Q: Mijn kindje was rond haar twee jaar veel bezig met zindelijkheid. Sinds dat ze naar de peuterspeelzaal gaat, is dit afgenomen. Komt dit nog terug? En hoe kunnen we het stimuleren weer oppakken?**

**A:** In het zindelijkheidsproces staan een paar onderdelen centraal:

1. Je kind moet de prikkelverwerking hebben om te voelen dat hun blaas vol is.
2. Een kind moet controle hebben over de blaasspiers, zodat deze kunnen aanspannen en ontspannen op een zelfgekozen moment.
3. Een kind moet de motivatie hebben en mentaal durven.

Probeer vaste momenten aan te houden. Structuur is belangrijk bij poep- en plasuitdagingen. Je kunt structuur bieden door na ieder eetmoment bijvoorbeeld je kindje even naar de wc te brengen. Boekjes die gaan over poepen en plassen kunnen ook helpend zijn. Zo helpt het de angst te verminderen en is poep voor kinderen vaak ook grappig. Oefen vooral geen druk uit. Deze strijd ga je nooit winnen. Neem je kindje serieus en erken en benoem haar gevoelens. Mogelijk vraagt de peuterspeelzaal veel aandacht van je kindje en kun je vooral thuis nog even blijven oefenen in een rustigere omgeving.

**16. Q: Mijn kind praat nog niet veel. Kunnen we al wel beginnen met zindelijkheidstraining?**

**A:** Praten is nog niet echt nodig om zindelijk te kunnen worden. Kijk vooral naar zijn gedrag. Heeft hij interesse in het zindelijk worden? Kan hij zijn blaas al controleren? Als je vaste plas en poep momenten op de dag inbouwt dan ga je vanzelf merken of je kindje iets doet.

**17. Q: Wat als je kind ruim drie jaar is en het niet voelt wanneer hij moet plassen of poepen?**

**A:** Mogelijk heeft je kindje dan vooral nog oefensituaties nodig (in de onderbroek en zelf ervaren wat er gebeurt) voordat het besef komt.

**18. Q: Kan je ook eerst een onderbroekje aandoen en daarna pas de luier?**

**A:** Dit is een goed alternatief. Het kindje voelt dan wel ongemak en ben je minder afhankelijk van de weersomstandigheden. Pas wel op dat je kindje geen uitslag op de huid gaat krijgen.

**19. Q: Mijn kind raakt in paniek als ik zijn luier uitlaat, hoe ga ik daarmee om? Ik benader hem elke keer positief.**

**A:** Je kunt een onderbroek onder zijn luier doen. Dan blijft zijn broek droog. Houdt de onderbroek wel goed in de gaten, want als een kindje rond blijft lopen met een natte onderbroek dan kan hij sneller uitslag krijgen. Misschien kun je een natuurlijk moment vinden; in bad of de douche gaan en dit moment een beetje uitbreiden.

---

**20. Q: Start je zindelijkheidstraining voor overdag en 's nachts op hetzelfde moment?**

**A:** Je legt de focus eerst op overdag, omdat je daar invloed op kan uitoefenen. Daar heeft je kindje ook controle over. Vervolgens volgt de zindelijkheid 's nachts vanzelf een keer op een later moment, wanneer je merkt dat je kind daar ook aan toe is. Als de luier 's nachts droger wordt, dan kan je dit gaan oppakken.

**21. Q: Klopt het dat kinderen lichamelijk gezien vanaf ongeveer 20 maanden klaar zijn voor zindelijk worden?**

**A:** Om zindelijk te worden hebben kinderen drie dingen nodig: lichamelijk controle over de spieren, het signaal naar de hersenen om te voelen dat de blaas vol is en motivatie. Kijk vooral daarnaar en hopelijk kan je dan je moment bepalen.

**22. Q: Wat kun je doen als je kind aangeeft te moeten plassen, maar dit te laat aangeeft en de luier vol is? Wanneer ze op het potje zit, gebeurt er niets.**

**A:** Goed dat hij het al wel voelt, maar mogelijk voelt hij het pas wanneer hij al aan het plassen is. Vooral oefenen met onderbroekjes of blote billen, zwemkleding. Hij heeft mogelijk meer oefensituaties nodig om het signaal eerder te gaan voelen.

**23. Q: Hoeveel moet een kind ongeveer drinken per dag?**

**A:** 1,5 liter per dag is de richtlijn.

**24. Q: Wij maken op dit moment gebruik van een plaswekker in de nacht, maar daar wordt mijn kind niet wakker van. Wat kan ik hieraan doen?**

**A:** Dat is helaas een vaker voorkomende issue, wanneer een kindje te diep slaapt. Horen jullie als ouders wel de wekker? Dan kan je hem of haar helpen met wakker worden. Na meerdere momenten kan hij of zij dan wel wakker gaan worden, want de prikkel van de wekker is blijkbaar nog niet voldoende. Hopelijk kunnen jullie helpen om je kindje toch wakker te maken en leert hij of zij dit wel op een iets langere termijn.

Als je na bijvoorbeeld twee weken merkt dat er geen vooruitgang is, kun je het beste even stoppen met de plaswekker in de nacht. Pak dit na een tijdje weer op.

**25. Q: Hoe ga je om met een tweeling die beiden tegelijkertijd zindelijk willen worden? Is het slim om dit op dezelfde tijd te doen?**

**A:** Dat kan inderdaad een uitdaging zijn. Ieder kind is anders, wanneer je merkt dat ze eraan toe zijn, kun je zeker beginnen met de zindelijkheidstraining. Misschien vinden ze het juist ook wel extra leuk om samen het potje en de wc te ontdekken. En dan zal er nog verschil zitten in de snelheid hiervan. Probeer goed te kijken naar wat je kinderen nodig hebben en pas het proces hier per kind op aan. Misschien kan je ieder ook een eigen moment laten bepalen. En mogelijk helpt afleiding en vooral focussen op wat de ander dan wél kan gaan doen.

---

**26. Q: Mijn kind poept sinds twee maanden alleen nog maar op de wc. Plassen echter nog niet. Hoe kunnen we ervoor zorgen dat plassen ook op de wc gebeurt?**

**A:** Dat is een volgorde die ik niet zo vaak hoor. Meestal gaat dat andersom. Helemaal geen probleem natuurlijk want ook dat plassen gaat vast op gang komen. Heb je al vaste drinkmomenten op de dag? Of drinkt je kindje de hele dag kleine beetje? Mogelijk helpt het je kind om vaste drinkmomenten aan te bieden. Dan vult de blaas zich sneller en is de prikkel intenser.

**27. Q: Wat kan ik doen, wanneer ze op het kinderdagverblijf mijn kind niet in de blote billen laten rondlopen?**

**A:** Dit is inderdaad een setting waarmee je vooral thuis kunt gaan oefenen. Hierbij is het handig om dit op te pakken tijdens een moment wanneer je hier de ruimte en aandacht voor hebt (bijvoorbeeld een vakantie).