
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 6 juli 2022. 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.

Inhoud

1. Q: Hoe lang duurt het voordat een kind zindelijk is? 3
2. Q: Kan je een jongetje beter staand of zittend laten plassen? 3
3. Q: Wat te doen als je kind niet op de WC wilt/durft te poepen? 3
4. Q: Wanneer is actie nodig wanneer je kind van 5 jaar regelmatig overdag in zijn broek plast? 3
5. Q: Mijn kind heeft al op een potje geplast en gepoept maar wijst dit nu af? Moeten we het potje blijven stimuleren? Hoe gaan we hiermee om? 3
6. Q: Wat te doen als je kind richting de 4 jaar gaat maar nog geen signalen toont om zindelijk te willen worden of niet op potje of wc wilt plassen? Of wat doe je als je de kritieke periode van motivatie hebt gemist? 3
7. Q: Hoe weet ik dat mijn kind er klaar voor is om 's nachts zonder luier te slapen? 3
8. Q: Start je de zindelijkheidstraining voor overdag en 's nachts op hetzelfde moment? 3
9. Q: Als je kind 's nachts niet zindelijk is, is het verstandig om ze te laten plassen voordat je zelf gaat slapen? 4
10. Q: Wat kan ik doen om mijn kind 's nachts zindelijk te krijgen? Wanneer begin ik hiermee? Waarom is het ongemak van in bed plassen een goede strategie? 4
11. Q: Hoe kan je kinderen het beste motiveren om zindelijk te worden? Door bloot rond te lopen, met onderbroek aan of door af en toe een luier te laten dragen (bv. ook tijdens middagdutje)? Wanneer begin je hiermee? Hoe doe je dit in de winter? 4
12. Q: Hoe ga je ermee om als je kind bloot wel op het potje plast maar met een onderbroek aan in onderbroek plast? 4
13. Q: Wat als je vloerbedekking hebt en het rondlopen in blote billen niet hygiënisch vindt? 4
14. Q: Zijn er specifieke aandachtspunten bij zindelijkheidstraining voor kinderen met ADHD? 4
15. Q: Wat zijn goede oefenbroekjes? 5
16. Q: Mijn kind kan wel op de WC plassen maar voelt geen motivatie dit te doen? Hoe kan ik mijn kind motiveren? 5
17. Q: In sommige situaties is mijn kind zindelijk (bv. vakantie, bij mama) maar in de andere situaties niet (bv. bij papa, op de peuterspeelzaal). Heb je tips hoe hiermee om te gaan? 5
18. Q: Mijn kindje is er klaar voor om zindelijk te worden. Hij loopt zelf naar de WC om te plassen. Over een paar weken ga ik echter bevallen of vindt er een andere verandering plaats. Is dit een handig moment om met de zindelijkheidstraining te starten? Kan hij vanwege veranderingen terugvallen? 5
19. Q: Zijn vaste plas- en poepmomenten inlassen een goede strategie voor zindelijkheidstraining? Kan het kind dan tussendoor een luier dragen? 5

-
- 
20. Q: Een kind ervaart stress of (faal) angst als hij moet poepen en houdt het daarom op? Wat kan ik doen om het kind te begeleiden? 5
21. Q: Een kind ervaart stress of (faal) angst als hij moet plassen en/of poepen zonder luier, op het potje of op de WC. Hoe kan je een kind hierin begeleiden? 5
22. Q: Is het een goed als een kind op toilet wilt zitten met een boekje zonder dat ze uiteindelijk plassen of poepen? 6
23. Q: Wat is jullie kijk of zindelijkheid box (in 1 week zindelijk) die te koop zijn waar bij kinderen worden gestimuleerd veel te drinken en ouders een week lang thuisblijven? 6
24. Q: Wat als een kind alleen 's nachts poept of als hij slaapt? 6
25. Q: Hoe ga je om met een tweeling die beiden tegelijkertijd zindelijk willen worden en op de WC willen zitten? Een potje erbij helpt niet. 6
26. Q: Mijn kind heeft harde poep. Hoe ga ik hiermee om? Wanneer ga ik laxermiddel gebruiken? 6
27. Q: Wat als mijn kind wel zindelijk is maar altijd hulp vraagt (broek omhoog en omlaag doen) als hij naar de WC gaat? 6
28. Q: Soms roept mijn kind 'poep' terwijl hij dan niet gepoept heeft. Hij wil dan verschoond worden. Is dat een signaal? 6
29. Q: Mag je tegen een kind zeggen dat een poepluier vies is? 6
30. Q: Hoe ga je om met kinderen die niet naar de WC willen omdat ze aan het spelen zijn? 6

1. Q: Hoe lang 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 á 4 weken duren voordat je kind grotendeels droog blijft. 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: 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 het 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 het 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).

4. Q: Wanneer is actie nodig wanneer je kind van 5 jaar regelmatig overdag in zijn broek plast?

A: Sommige kinderen hebben tot op hoge leeftijd met regelmaat nog ongelukjes. Vaak heeft het alles te maken met de rust voelen om naar je lijf luisteren en daar ook werkelijk iets mee te doen. Wanneer kinderen 6 jaar zijn en nog steeds meerdere momenten op een dag ongelukjes hebben is het wellicht zinvol om af te stemmen met de jeugdverpleegkundige/arts van het consultatiebureau of er iets meer nodig is.

5. Q: Mijn kind heeft al op een potje geplast en gepoept maar wijst dit nu af? Moeten we het potje blijven stimuleren? Hoe gaan we hiermee om?

A: Als je kindje niet wil dan kan je hem/haar niet dwingen. Maar probeer wel te laten zien dat dit de normale ontwikkeling is door zelf te laten zien dat je naar de wc gaat. Het is wel zinvol om het potje nog steeds in beeld te houden zodat hij/zij op een bepaald moment er wel weer op kan gaan plassen of poepen. Wanneer je twijfelt of dit moment werkelijk vanzelf gaat komen dan kan je gaan proberen hem/haar een keer in de blote billen te laten lopen of met een onderbroek.

6. Q: Wat te doen als je kind richting de 4 jaar gaat maar nog geen signalen toont om zindelijk te willen worden of niet op potje of wc wilt plassen? Of wat doe je als je de kritieke periode van motivatie hebt gemist?

A: Dat kan zeker voorkomen. Met name jongens vinden het helemaal niet zo interessant om zindelijk te worden en vinden een luier wel prima. Wat je dan het beste kan doen is op een door jou te bepalen moment toch gewoon de luier uit laten en hem/haar laten ervaren dat zijn/haar kleding nat wordt. Als de motivatie niet van hem/haar af gaat komen dan zul je toch een handje mogen helpen door de gevolgen te laten ervaren (kleding wordt nat en hij/zij mag zelf een schone broek gaan aandoen]

7. Q: Hoe weet ik dat mijn kind er klaar voor is om 's nachts zonder luier te slapen?

A: Op een bepaald moment ga je zien dat de luier 's morgens niet meer helemaal vol is en dat je kindje naar de wc moet gaan zodra hij/zij wakker is. Je kan dan checken of je kind het wil gaan proberen. Wanneer je nog langer wacht dan zul je mogelijk zien dat je kind zijn/haar luier een aantal dagen achter elkaar droog houdt.

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

A: [Je zorgt er eerst voor dat de zindelijkheidstraining lukt overdag en dan volgt de zindelijkheid 's nachts vanzelf een keer op een later moment wanneer je merkt dat je kind daar ook aan toe is. Wanneer je merkt dat de luier 's nachts droger wordt, dan kan je dit gaan oppakken.

9. 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.

10.

Q: Wat kan ik doen om mijn kind 's nachts zindelijk te krijgen? Wanneer begin ik hiermee? Waarom is het ongemak van in bed plassen een goede strategie?

A: Aan de luiers kan je voelen of je kindje 's nachts veel plast en wanneer je merkt dat de luiers steeds droger wordt. Je kan je kind hier bewust van maken door hem/haar te belonen en positieve aandacht te geven. Je kind doet het niet bewust om in zijn/haar bed te plassen. Het is afwachten wanneer je kind hierin 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/zij er meestal niet bewust voor kiest om in zijn/haar bed te plassen. Negatieve gevolgen laten ondervinden heeft dan geen goede gevolgen.

11. Q: Hoe kan je kinderen het beste motiveren om zindelijk te worden? Door bloot rond te lopen, met onderbroek aan of door af en toe een luiers te laten dragen (bv. ook tijdens middagdutje)? Wanneer begin je hiermee? Hoe doe je dit in de winter?

A: Je kind raakt gemotiveerd om zindelijk te worden wanneer hij/zij óf een hekel krijgt aan zijn volle luiers/onderbroek óf wanneer hij/zij iets kan verdienen door beloningen. Sommige kinderen geven zelf signalen waardoor je kan merken dat de tijd rijp is. Maar sommige 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 dan kan je je kind 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 heeft vervuild. In de winter kan dat ook binnen door onderbroek en broek te laten dragen. Alleen heb je dan helaas meer was.

12. Q: Hoe ga je ermee om als je kind bloot wel op het potje plast maar met een onderbroek aan in onderbroek plast?

A: Dit zou kunnen betekenen dat je kindje het wel kán om op potje te plassen maar dat de onderbroek dit moeilijk maakt. Check dan even of je kind motorisch zijn/haar onderbroek wel uit kán doen. Zo ja, laat je kindje ervaren dat het niet prettig is om met een natte onderbroek te lopen. Hij/zij moet eigenlijk zelf last gaan ervaren van die natte onderbroek óf van het feit dat hij/zij zichzelf moet verschonen zodat hij/zij motivatie vindt om snel naar het potje te lopen. Blijven oefenen.

13. Q: Wat als je vloerbedekking hebt en het rondlopen in blote billen niet hygiënisch vindt?

A: Je mag ook altijd gewoon een onderbroekje aan doen. Als je het prettig vindt kan je over dat onderbroekje zelfs nog een luiers aandoen. Op die manier voelt je kindje dat de onderbroek nat wordt maar blijft de rest wel gewoon droog. Die natte onderbroek moet je alleen niet te lang aanhouden omdat dit slecht is voor de huid en gaat irriteren. Mogelijk kan je ook officiële oefenbroekjes aanschaffen waardoor de omgeving droog blijft.

14. Q: Zijn er specifieke aandachtspunten bij zindelijkheidstraining voor kinderen met ADHD?

A: Kinderen met ADHD voelen over het algemeen minder snel de prikkel dat de blaas vol is. Of reageren daar niet goed genoeg op. Probeer meer structuur te bieden door vaste plas momenten op de dag te plannen en je daaraan te houden. Verder kan je mogelijk vaker op de dag aan je kind vragen of hij/zij naar de WC moet. Misschien kan jij als ouder wel aan je kind zien wanneer hij/zij de prikkel van een volle blaas negeert (bijv. wanneer hij/zij op één been staat te wiebelen) maar moet je daar je kind bewust van maken door letterlijk te zeggen wat je ziet.

15. Q: Wat zijn goede oefenbroekjes?

A: Alle onderbroeken zijn in de basis geschikt maar er zijn inderdaad speciale oefenbroekjes verkrijgbaar bij Zeeman/Kruidvat/Hema die de bovenkleding beschermen.

16. Q: Mijn kind kan wel op de WC plassen maar voelt geen motivatie dit te doen? Hoe kan ik mijn kind motiveren?

A: De eerste stap is gezet. De tweede stap is hem/haar de vervelende gevolgen te laten ondervinden van in zijn/haar broek plassen. Als je hem/haar een onderbroek aan doet in plaats van een luier zal dat proces mogelijk vanzelf al op gang komen. Of natuurlijk in de blote billen laat rondlopen. Vervolgens zelf laten helpen bij het verschonen en mogelijk een beloningssysteem er aan koppelen.

17. Q: In sommige situaties is mijn kind zindelijk (bv. vakantie, bij mama) maar in de andere situaties niet (bv. bij papa, op de peuterspeelzaal). Heb je tips hoe hiermee om te gaan?

A: Voor kinderen die zindelijk worden aan het oefenen zijn is het wenselijk dat op alle verschillende plaatsen dezelfde aanpak wordt gehanteerd. Probeer dan ook jullie handelwijzen op elkaar af te stemmen. Het zou als voorbeeld wel eens kunnen voorkomen dat op plek a een kindje naar de wc wordt gestuurd en daardoor zindelijk is. Maar op plek b dit niet actief wordt gedaan en hij/zij daardoor dus nog in zijn/haar broek plast. Een kind is dan eigenlijk alleen zindelijk als hij/zij wordt gestuurd en kan het nog niet volledig zelfstandig.

18. Q: Mijn kindje is er klaar voor om zindelijk te worden. Hij loopt zelf naar de WC om te plassen. Over een paar weken ga ik echter bevallen of vindt er een andere verandering plaats. Is dit een handig moment om met de zindelijkheidstraining te starten? Kan hij vanwege veranderingen terugvallen?

A: Ja, hij/zij kan zeker terugvallen en ja het kan zeker veel van jou vragen als je met een baby zit en een kindje dat veel geactiveerd moet worden. Aan de andere kant als je er nu even de volle 100% aandacht aan kan geven kan hij/zij over 2 weken zindelijk zijn. Ongelukjes kunnen altijd blijven gebeuren, of er nu wel of geen baby aankomt.

19. Q: Zijn vaste plas- en poepmomenten inlassen een goede strategie voor zindelijkheidstraining? Kan het kind dan tussendoor een luier dragen?

A: Bij de start is dit zeker wenselijk en op die manier ga je ontdekken wat het vaste plas- en poeppatroon is van je kindje. Als je merkt dat dit werkt en je kindje dus werkelijk plast op die vaste momenten kan je de luier uit gaan doen en afwachten wat hij/zij tussendoor doet.

20. Q: Een kind ervaart stress of (faal) angst als hij moet poepen en houdt het daarom op? Wat kan ik doen om het kind te begeleiden?

A: Bij angst voor poepen kan je structuur bieden door na ieder eetmoment het 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 het 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).

21. Q: Een kind ervaart stress of (faal) angst als hij moet plassen en/of poepen zonder luier, op het potje of op de WC. Hoe kan je een kind hierin begeleiden?

A: Zie ook antwoord hierboven omdat dit vergelijkbaar is. Probeer de stap zo klein mogelijk te maken en je kind vertrouwt te laten voelen met het potje. Dit kan door deze in de woonkamer te zetten en je kindje hier met zijn/haar kleren aan op te laten zitten. Het klinkt alsof je kindje niet het idee heeft dat hij/zij controle heeft over de situatie en daar angstig van wordt. Dat controle gevoel moet dus gaan groeien. Dat kan door het in hele kleine stapjes te doen.

22. Q: Is het een goed als een kind op toilet wilt zitten met een boekje zonder dat ze uiteindelijk plassen of poepen?

A: Ja hoor, geen probleem. Je kindje raakt vertrouwd met het toilet en maakt op deze manier voor zichzelf al een eerste stapje. Op naar de volgende.

23. Q: Wat is jullie kijk of zindelijkheid box (in 1 week zindelijk) die te koop zijn waar bij kinderen worden gestimuleerd veel te drinken en ouders een week lang thuisblijven?

A: De letterlijke box kennen wij niet maar deze principes komen overeen met onze adviezen. Veel oefenen en daar ook werkelijk even de tijd voor vrij maken.

24. Q: Wat als een kind alleen 's nachts poept of als hij slaapt?

A: Het klinkt alsof je kindje dus onbewust/in zijn/haar slaap poept. Mogelijk helpt de ontspanning hem hierbij. Kan je met je kindje hierover praten? Kan je hem/haar motiveren om het wel te proberen overdag? Zo niet, waar zegt hij/zij last van te hebben? Mogelijk kan je zelf kleine stapjes hierin bedenken maar wellicht is het zinvol om hiervoor contact op te nemen met het consultatiebureau.

25. Q: Hoe ga je om met een tweeling die beiden tegelijkertijd zindelijk willen worden en op de WC willen zitten? Een potje erbij helpt niet.

A: Dat kan inderdaad een uitdaging zijn. Misschien kan je ieder een eigen moment laten bepalen. "We gaan over 10 minuten eten en nu dus plassen. Wie gaat als eerst plassen? Dan mag de ander nu als eerste zijn/haar eigen bordje en bestek op tafel leggen". Mogelijk helpt afleiding en vooral focussen op wat de ander dan wél kan gaan doen.

26. Q: Mijn kind heeft harde poep. Hoe ga ik hiermee om? Wanneer ga ik laxeermiddel gebruiken?

A: Wanneer je kind last heeft van harde ontlasting dan kan je aan de huisarts vragen of het zinvol is om laxeermiddel te gebruiken. Het is belangrijk dat de ontlasting zacht is. Keutels zijn niet goed, doen pijn en veroorzaken ook nog eens plasproblemen.

27. Q: Wat als mijn kind wel zindelijk is maar altijd hulp vraagt (broek omhoog en omlaag doen) als hij naar de WC gaat?

A: Zorg dat hij/zij makkelijk zittende kleding draagt. Wanneer hij/zij dit enkel doet om aandacht te vragen dan kan je er voor kiezen om een beloningssysteem te gebruiken om hem/haar te motiveren.

28. Q: Soms roept mijn kind 'poep' terwijl hij dan niet gepoept heeft. Hij wil dan verschoond worden. Is dat een signaal?

A: Dat zou zeker zo kunnen zijn. Mogelijk voelt je kind aandrang om te moeten poepen en kan je eens proberen om hem/haar dan op een wc of potje te zetten.

29. Q: Mag je tegen een kind zeggen dat een poepluier vies is?

A: Op deze manier geef je als ouder aan je kind mee dat poep en plas vies is. Je kan beter het volgende zeggen: 'je hebt gepoept, dan gaan we je billen afvegen'. Het is belangrijk dat je als ouder het zo gaat benoemen en het meer gaat normaliseren. Poep is namelijk niet vies, het is iets heel normaal. Zo maak je het niet te groot voor je kind.

30. Q: Hoe ga je om met kinderen die niet naar de WC willen omdat ze aan het spelen zijn?

A: Op vaste momenten laat je je kind naar de wc gaan en tussendoor ga je checken of je kind nogmaals naar de wc moet om te proberen. Wanneer je kind dan niet naar de wc wil is dat zijn/haar eigen keuze. Maar wanneer hij/zij vervolgens in zijn/haar broek plast gaat hij/zij ervaren dat hij/zij een verkeerde keuze heeft gemaakt. Op termijn leert hij/zij beter naar zijn/haar lichaam te luisteren.