

Weetjes

- Over het algemeen wordt men eerst zindelijk voor ontlasting 's nachts, dan overdag, dan overdag voor plas, en dan 's nachts.

- De meeste kinderen worden overdag zindelijk tussen de leeftijd van 2 à 3 jaar. 25% van de kinderen is pas zindelijk overdag op de leeftijd van 4 jaar.

- Nachtelijke zindelijkheid gebeurt vanaf 2,5 tot 4 jaar. Als je kind al een aantal maanden droog is overdag, wordt het vanzelf droog 's nachts.

- Meisjes zijn eerder zindelijk dan jongens, zowel overdag als 's nachts.

- Pas vanaf de leeftijd van 5 jaar is broekplassen een probleem.

- Vanaf 7 jaar is bedplassen een probleem. 15% van de 5-7 jarigen plast 's nachts nog wel eens in bed.

- **Opgelet** : spanningen en angsten kunnen een invloed hebben op de zindelijkheid van je kind. Soms is je kind al zindelijk en doet het een terugval.

Veel water drinken is heel belangrijk.

Zindelijkheidstraining is een proces met vallen en opstaan.

Veel succes !

Als je nog vragen hebt of problemen ondervindt, kun je steeds terecht bij :

* juf Kelly (zorgcoördinator) om zindelijkheidsmateriaal te ontlenen.



SBS 't groentje

* Kaat Haegemans : CLB contactpersoon
02/251.44.25



CLB GO Vilvoorde

ZINDELIJKHEID





WAT IS ZINDELIJK ZIJN?

controle hebben over het ledigen van de darmen en de blaas en uit zichzelf reageren op drang.

Er zijn 3 voorwaarden : *kunnen, begrijpen en het willen*

- 1) **kunnen** : je kind moet fysiek in staat zijn de spieren rond de blaas en de sluitspieren onder controle te houden (het zenuwstelsel moet hiervoor voldoende ontwikkeld zijn)
- 2) **begrijpen** : je kind moet voldoende taal begrijpen (verband leggen tussen potje en plassen : “doe maar pipi in het potje”)
- 3) **willen** : je kind moet willen meewerken (kinderen zijn in die periode volop hun eigen wil aan het ontdekken)

Wanneer zindelijkheidstraining starten ?

- Pas wanneer je kind na regelmatige controle zijn pamber twee opeenvolgende uren droog kan houden, laat je de pamber overdag uit.
- Wanneer je kind zelf aangeeft dat het moet plassen.
- Start op een rustig moment.
- Als je kind niet geïnteresseerd is of als het niet lukt, stel de training een maand uit en probeer dan opnieuw.
- Best niet starten met de training in een drukke periode of kort voor een ingrijpende gebeurtenis zoals eerste schooldag, geboorte broertje/zusje of verhuis.



Tips

- Doe makkelijke kledij aan.
- Zorg voor een degelijk potje dat voldoende steun geeft aan rug en voetjes.
- Kind moet ontspannen zitten in hurkzit, beentjes uit mekaar en voetjes op de grond.
- Op geregelde tijdstippen op potje zetten (na het eten, voor het slapen, ...)
- Maximum **5 minuten** op potje; je kind niet laten zitten tot het iets gepresteerd heeft.
- Niet overhaasten, vermijden dat je kind gaat persen.
- Steeds positief belonen wanneer het gelukt is.
- Niet boos worden bij een ongelukje.
- Als je kind de helft van de nachten droog blijft, kan je de luier weglaten. Laat je kind de hele dag door normaal drinken, ook na 16.00 uur.
- Niet doen : je kind 's nachts wekken om te gaan plassen = kunstmatige droge nachten