

Zindelijk worden

“Heb je Sjoerd nog niet zindelijk gemaakt?” vraagt je schoonmoeder, “hij is tenslotte al twee jaar!” Oh, al die moeders, schoonmoeders, buurvrouwen, ze weten het allemaal zo goed. Het lijkt wel, hoe eerder een kind zindelijk is, hoe betere opvoeder we zijn. Onzin natuurlijk! Want eigenlijk zouden we er niets aan hoeven doen; elk kind krijgt vroeg of laat een hekel aan zijn natte of vieze broek en wordt dan vanzelf zindelijk. Het enige dat wij kunnen doen, is dit proces ondersteunen om het zo prettig mogelijk te laten verlopen.

Een kind kan pas zindelijk worden als het zijn sluitspier, waarmee blaas en darmen worden afgesloten kan beheersen. Dit is meestal zo als het kind ongeveer 2½ jaar is. Bij jongere kinderen, met een heel regelmatige spijsvertering, kun je wel plasjes en hoopjes opvangen door ze regelmatig op de pot te zetten, maar als dit lukt, is dit eerder een kwestie van toeval dan van echte zindelijkheid.

Op Tik-Tak beginnen we in overleg met de ouders de kinderen te helpen zindelijk te worden. Meestal als het kind dus ongeveer 2½ jaar is. Wij gebruiken daarvoor de pot of direct de kleine toiletjes, afhankelijk van wat uw kindje thuis al gewend is.

Op vaste tijden worden de kinderen van Tik-Tak verschoond (tenzij eerder nodig uiteraard!) en ook de kinderen die zindelijk aan het worden zijn, worden op die tijd geholpen. Zo zien zij ook van elkaar dat op een potje zitten of naar de wc gaan erbij hoort; dat het echt niet zo spannend of eng is, maar eigenlijk heel gewoon. Regelmaat is heel belangrijk.

Als een kind ontdekt heeft dat die pot en die plas bij elkaar horen, zal hij gaan waarschuwen als hij iets voelt komen. Vaak is het dan al te laat, maar het kind geeft aan dat hij die vieze of natte broek akelig vindt.

Het kind leert nu snel het gevoel dat hij “moet” herkennen en kan dit ophouden totdat hij op de pot of op de wc zit.

Ook daarna zal het toch nog regelmatig fout gaan, dit kan diverse oorzaken hebben:

- verkoudheid, griep
- koude voetjes of te koud gekleed
- een nieuwe baby in het gezin, graag zelf ook weer even klein willen zijn
- een verhuizing, logeerpartij, ziekenhuisopname
- erg geschrokken zijn van iets, angst
- kleding die lastig uit te trekken is
- of het ”wil” gewoon niet, het wil even helemaal “niets”

Reageer op dit laatste punt laconiek, hierom ruzie maken heeft geen zin; je raakt ermee van de wal in de sloot. Het gaat vanzelf over als je zoiets zegt als: “jammer, pech gehad, volgende keer beter!”

Een paar kleine tips die het zindelijk worden vergemakkelijken:

- begin niet als je het extra druk hebt, vlak voor feestdagen, verjaardagen enz.
- Begin niet vlak voor een ingrijpende gebeurtenis (nieuwe baby, logeerpartij)
- Begin bij voorkeur in de zomer (minder kleding, zonder broekjes, zwembroekjes)

Als een kind overdag zindelijk is, zal het meestal enige tijd later ook 's nachts zindelijk worden. Sommige kinderen moeten 's avonds even uit bed genomen worden om een plas te doen. Laat 's nachts de luier om, zolang het kind nog niet echt iedere nacht droog is. Dit bespaart een hoop irritatie en wasgoed!

Er zijn kinderen die op oudere leeftijd nog regelmatig in bed plassen. In dit artikel willen we hier niet op in gaan. Er is echter wel veel informatie over verkrijgbaar o.a.

W.R. Baller "Bedplassen, oorzaken en behandeling" uitgeverij Van Loghum-Slaterus
Deventer