

Als uw kind niet op de wc wil plassen en poepen

Tips en adviezen

Bij kinderen in de leeftijd van 3 tot 8 jaar zijn de blaas, de darmen en het zenuwstelsel zodanig ontwikkeld dat deze kinderen aandrang voelen, ervaren en weten dat zij moeten plassen of poepen. Sommige kinderen willen echter alleen in de luier plassen en poepen. Deze kinderen hebben een specifiek zindelijkheidsprobleem. Deze folder geeft tips en adviezen die u als ouder(s)/verzorger(s) kunnen helpen bij het begeleiden van uw kind.

Vaak denken ouders dat hun kind al bijna zindelijk is als hij of zij eenmaal op het potje of de wc begint te plassen. Maar wanneer een kind zindelijk is voor plassen is er soms nog een lange weg te gaan. Het kan zijn dat het kind niet durft te plassen of poepen op de wc of het potje. Het kind heeft een angst.

Angst hoort bij de ontwikkeling van ieder kind. Ieder kind maakt angsten mee. Het wordt een probleem als de angst de zindelijkheidsontwikkeling stagneert of belemmert. Wat u kunt doen, is uw kind zo goed en effectief mogelijk begeleiden in het omgaan met zijn angsten.

Voor de leesbaarheid van de folder is deze geschreven in de 'hij-vorm'. Uiteraard kunt u in alle gevallen in plaats van 'hij' ook 'zij' lezen.

Neem de angst serieus en praat erover

Het is belangrijk om de angst van uw kind serieus te nemen en er niet overheen te praten of weg te lachen. Voor uw kind is het belangrijk dat hij weet dat er iemand achter hem staat en die hem ook wil steunen. Misschien vindt u het moeilijk te begrijpen waarom uw kind bang is voor het potje, de wc of de poep zelf. Probeer uzelf te verplaatsen in uw kind en praat erover. U kunt uw kind bijvoorbeeld vragen waarom hij bang is voor het potje of de wc. Het is belangrijk voor uw kind dat u goed naar hem luistert. Hierdoor voelt hij zich gehoord en beter begrepen.

Een angst overwinnen gaat niet zomaar

Het overwinnen van een angst gaat niet binnen een aantal dagen. Dit is een proces waarbij uw kind kleine stapjes voorwaarts moet proberen te maken. Het is belangrijk dat u zich hiervan bewust bent. Als uw kind heel klein beetje gepoept heeft op het potje of de wc, kan dat al een

hele overwinning zijn. Dit moet dan zeker beloond worden. Bijvoorbeeld door samen een spelletje te spelen. Een complimentje geven is natuurlijk ook heel belangrijk.

Het is belangrijk dat u niet te veel in één keer vraagt van uw kind. Dit kan juist zorgen voor een te grote druk en het proces vertragen. Uw kind dwingen heeft zeker geen zin.

Vertel uw kind geen onwaarheden

Het is belangrijk dat u uw kind geruststelt in een situatie waarin hij bang is. Bijvoorbeeld wanneer uw kind bang is om opgeslokt te worden door het potje of de wc. Vertel uw kind altijd de waarheid en leg uit hoe dingen gebeuren en waarom. Het is belangrijk dat u inspeelt op de belevingswereld van uw kind.

Mijn kind vindt poep vies

Als u merkt dat uw kind niet durft te poepen omdat hij poep vies vindt, kunt u een aantal dingen doen:

- Ga samen naar de wc.
Zo kunt u laten zien dat het normaal is om naar de wc te gaan en dat iedereen dat doet. U laat hierbij ook zien dat u zelf poepen niet vies vindt en dat u het zelf ook durft.
- Bekijk samen de poep.
Doe dit op een speelse manier. Praat erover en geef er een positieve draai aan. Gooi de poep samen in de wc en leg uit wat er gaat gebeuren.
- Gebruik niet te vaak de woorden 'slecht' en 'vies'. Uw kind is namelijk nog heel beïnvloedbaar.

Wc of potjes angst

Sommige kinderen zijn bang voor het potje of de wc omdat ze het eng vinden de poep bewust te moeten afstaan. Soms zien kinderen poep als een deel van zichzelf. Wanneer ze datgene waar ze zo trots op zijn ineens bewust aan hun ouders (bij het potje) en later ook nog aan de wc moeten afstaan, kan dit angst met zich meebrengen. Voorheen werd de poep afgestaan aan de luier (dus ook aan de ouders), maar dit ging niet bewust en het kind zag zijn eigen poep niet. Laat uw kind merken dat u hem begrijpt en dat u achter hem staat. Maar ga niet mee in de angst.

De wc maakt ook lawaai met doorspoelen en hiervoor is water nodig. Het kan gebeuren dat uw kind zich gaat afvragen of hij zelf niet ineens opgeslokt gaat worden door de wc. Laat uw kind dan zien hoe de wc doorspoelt en wat je daarvoor moet doen.

Als uw kind wil proberen op de wc te zitten, zorg er dan voor dat hij comfortabel kan zitten, zonder dat hij angst hoeft te hebben om erin te vallen. Gebruik indien nodig een brilverkleiner en altijd een voetenbankje.

U kunt ook boekjes lezen met uw kind over zindelijkheid. Er zijn tal van boekjes hierover geschreven.

Wat kunt u doen om het poepen nog meer te stimuleren?

- Zorg voor een ontspannen sfeer. Als uw kind oefent op het potje of de wc, geef hem dan vooral complimentjes hiervoor. Verwacht niet meteen resultaat. Dit voorkomt teleurstelling bij uzelf en bij uw kind.
- Zorg ervoor dat uw kind voldoende drinkt. Probeer hem 1,5 liter per dag te laten drinken.
- Zorg voor voldoende vezels in de voeding. Dit zit onder andere in volkoren brood, fruit en groente. Neem de tijd voor het eten en eet zo regelmatig mogelijk.
- Zorg ervoor dat uw kind voldoende beweegt, minimaal één uur per dag.

Meer informatie

Heeft u na het lezen van de folder nog vragen of wilt u meer informatie over dit onderwerp? Neemt u dan contact op met de poli Kindergeneeskunde op telefoonnummer 0485-84 55 05.