

Zindelijkheid

Informatie voor ouders/verzorgers

Zindelijk worden is een leerproces dat meestal vanzelf gaat. Wanneer uw kind zindelijk is, betekent het dat het kind urine en ontlasting kan ophouden totdat er een gepast moment en gepaste plaats is gevonden om het te laten gaan.

Overdag zijn de meeste kinderen zindelijk vanaf ongeveer 3 jaar, meestal eerst voor het plassen en daarna voor ontlasting. Zindelijkheid 's nachts kan wat langer duren: met 6 jaar is 85% van de kinderen ook 's nachts droog.

Bij de geboorte is de blaas van de baby zo klein als de inhoud van een eierdopje en ook de inhoud van de darm is nog zo klein dat er geen sprake is van een reservoir. Naarmate het kind groter wordt, neemt ook de inhoud van blaas en darm toe. Daarnaast vindt er rijping en groei plaats van de zenuwbanen en organen. Het kind zal zich dus steeds bewuster gaan worden van aandrang en van het feit dat deze aandrang ook opgehouden kan worden.

Zindelijkheidstraining

Vaak geven peuters zelf aan wanneer ze er klaar voor zijn met de zindelijkheidstraining te beginnen. Er zijn wel aanwijzingen wanneer de zindelijkheid begint te komen.

- Het kind wordt onrustig voor het plassen en het poepen.
- Het kind gaat met de benen uit elkaar lopen voor, tijdens of na plassen of poepen.
- Het kind vertelt dat het een vieze luier heeft.
- Het kind gaat interesse tonen in het naar het toilet gaan van anderen.
- Het kind zondert zich af wanneer hij/zij een plas of poep moet doen.

Door het kind te observeren en deze aanwijzingen op te pakken, kan het zindelijkheidsproces positief beïnvloed worden.

Voor het zindelijk worden, is een lichamelijke en mentale rijping nodig. Met andere woorden, het kind moet er zelf al mee bezig zijn en signalen afgeven voordat met training begonnen kan worden. Het lichaamsgevoel speelt een belangrijke rol. Bij een bepaalde vulling van de blaas en bij een bepaalde vulling van het laatste stukje van de darmen (endeldarm), geeft het lichaam signalen af die gevoeld worden als aandrang. Het lichaam neemt signalen van aandrang waar en kan hierop bewust reageren. De sluitspieren worden dan aangespannen om ervoor te zorgen dat er geen ongelukjes kunnen gebeuren. Op het toilet worden deze sluitspieren weer losgelaten (ontspannen) zodat blaas en darm gelegeerd kunnen worden.

Nog niet zindelijk en wel naar school?

Als ouder wil je natuurlijk graag dat je kind zindelijk is als het naar de basisschool gaat. Maar dit kun je niet dwingen. Het ene kind zal er wel al aan toe zijn en de ander heeft nog wat tijd nodig om helemaal zindelijk te zijn op de dag dat hij of zij naar school moet.

15% van de kinderen van vijf jaar zijn nog niet helemaal zindelijk overdag of 's nachts.

Je kunt het beste eerlijk vertellen op school als je kind nog niet helemaal zindelijk is. Maak goede afspraken met school.

Meer informatie

Wilt u meer weten over zindelijk worden of heeft u nog vragen? Neemt u dan kunt contact op met de Polikliniek Kindergeneeskunde. De poli is van maandag tot en met vrijdag te bereiken.

Polikliniek Kindergeneeskunde

Telefoon: 0485-84 55 05