

Protocol zindelijk worden

Inleiding

De dag dat een kind bezig gaat met zindelijkheid, is een dag waar veel ouders naar uit kijken. Het is een zeer bijzondere en ingrijpende gebeurtenis in het leven van zowel een kind als zijn/haar ouder.

Dit protocol is zowel door de pedagogisch medewerkers van de peutergroep Willem Teellinck te gebruiken als door ouders. Het protocol is opgenomen binnen onze website.

Zindelijk worden

De vraag wanneer kinderen zindelijk worden is niet eenduidig te beantwoorden. Net als met alle andere ontwikkelingen die een kind door maakt, spelen vele factoren een rol. Ieder kind maakt deze ontwikkelingen op zijn/haar eigen tijd door en daar heb je niet altijd invloed op. Wel merken wij op de peutergroep dat sommige kinderen (en hun ouders) een duwtje in de rug nodig hebben om de stap richting zindelijk worden te maken. Er wordt snel gedacht dat een kind er nog niet "aan toe" is om zindelijk te worden. Ook kan het drukke bestaan van ouders een reden zijn om nog te wachten met het opstarten van een zindelijkheidstraining. Toch zijn er wel signalen te benoemen die erop duiden dat een kind eraan toe is om zindelijk te worden. Denk hierbij aan minder volle luiers en kinderen die zelf aangeven dat het heeft geplast of gepoept. Het is een signaal dat een kind het aan voelt komen. Hier kan vervolgens gemakkelijk op ingespeeld worden, door met het kind af te spreken dat het komt vertellen dat het naar de wc moet.

De medewerkers van de peutergroep staan achter de uitspraak: "zindelijk worden doen we samen". Dit houdt in dat zowel de ouders als de pedagogische medewerkers zich zullen inzetten om het kind zindelijk te laten worden.

Vanuit de peutergroep gezien, is het wenselijk dat ouders thuis starten met de zindelijkheid van hun kind en tegelijkertijd ook bij de opa's en oma's op de dagen dat zij eventueel bij hen worden opgevangen. Ons advies is om te starten tijdens een aantal dagen dat er weinig verplichtingen zijn rondom het gezin. Op deze manier kan er met enige rust, aandacht worden geschonken aan het zindelijk worden van uw kind. Na deze paar dagen springen de leidsters graag bij om samen met u uw kind verder te begeleiden.

Hieronder volgen een aantal *aandachtspunten ter voorbereiding op de zindelijkheid* van uw kind:

- Koop voldoende onderbroekjes, het liefste samen met uw kind. Sommige kinderen ervaren het als een extra stimulans dat ze nu mooie onderbroeken aan mogen. Een romper, zonder luier eronder, zit niet lekker en is ook zeker niet praktisch tijdens de bezoeken aan het toilet.
- Koop een potje en/of een brilverkleiner (deze voor op het grote toilet). Wanneer u kiest voor een brilverkleiner dan is het raadzaam een voetensteuntje aan te schaffen. Op deze manier kan het kind zijn/haar voeten erop plaatsen en zit hij/zij goed stevig op het toilet.
- Bereid het kind een dag van tevoren voor dat morgen de luier afgaat. Laat het potje/verkleiner aan het kind zien en vertel erbij waar het voor dient en hoe het werkt.
- In de prentenboekenbibliotheek op school zijn boeken over zindelijk worden te leen. Het kan voor een kind stimulerend werken om er samen iets over te lezen.
- Maak kinderen al van jongs af aan bekend met het toilet, door het voor bad/douche er even op te zetten.

Hieronder volgen een aantal *aandachtspunten tijdens de start van de zindelijkheid thuis*:

- Doe het kind makkelijk zittende kleding aan. Geen kleding met riemen, bretels, moeilijke knopen, etc.
- Neem uw kind eens per uur mee naar het toilet en laat het op de brilverkleiner of het potje zitten. Vertel wat je van hem of haar verwacht en laat hem/haar dan even met rust.
- Doet uw kind iets in het potje of op het toilet, hoe weinig dan ook, dan is het heel belangrijk dat u uw kind goed belooft. Klap in uw handen en geef uw kind een knuffel.
- Neem het kind mee naar het toilet wanneer u zelf gaat. Peuters imiteren graag het gedrag van volwassenen.
- Als het kind in de broek heeft geplast stel het kind gerust. Schenk er niet veel aandacht aan. Verschoon het kind rustig en laat merken dat het kan gebeuren en ga verder met de orde van de dag. Laat jongens ook op de wc zitten. Als ze beginnen met staand plassen willen ze niet meer gaan zitten op de wc en zullen zij later minder snel de rust kunnen vinden om ontlasting te hebben. Bij de peutergroep plassen alle jongens altijd zittend.

- Als meisjes hun billen afvegen nadat ze gepoept hebben, is het de beste manier om dat van voor naar achter te doen. Zo kunnen infecties voorkomen worden. Binnen de peutergroep zorgen wij dat na het poepen de billen worden afgeveegd, zodat we zeker weten dat alles goed schoon is.

Ons dringende advies is wanneer u eenmaal officieel begonnen bent met de zindelijkheidsstraining van uw kind, dit dan ook echt probeert door te zetten. In de praktijk krijgen wij geregeld te horen dat ouders voor allerlei activiteiten (met name) buitenshuis hun kind toch weer “even” een luier om doen.

U moet zich voorstellen dat een peuter die bezig is met zindelijk worden in de regel niet eerst zal nadenken voordat hij een plas doet. Hij/zij is nog gewend om een luier om te hebben en zal dus niet de behoefte voelen om actie te ondernemen op het moment dat het een plas voelt komen. Dit met het gevolg dat een kind, zeker de eerste dagen, veel “ongelukjes” (natte/vieze onderbroeken) zal hebben. Wanneer een kind dan op een dag telkens weer een luier om krijgt zal het proces van zindelijk worden ernstig vertraagd kunnen worden.

De dag van starten op de peutergroep:

- Kinderen die bezig zijn met zindelijkheid mogen naar de peutergroep komen met een luierbroekje. Het is niet haalbaar om, als kinderen net bezig zijn met zindelijkheid, bij ongelukjes de kleding van de kinderen te verschonen. Kinderen die naar de peutergroep komen en met zindelijkheid bezig zijn, vergeten tijdens het drukke spelen nog wel eens op tijd aan te geven dat ze naar het toilet moeten. Hoewel wij altijd alert zijn en kinderen tijdig naar het toilet laten gaan, gebeurt het toch nog wel eens dat zelfs een kindje dat eigenlijk zindelijk is in de broek plast.
- Vertel aan de leidsters wanneer het kind voor het laatst heeft geplast en hoe het de afgelopen dagen is verlopen. De leidster zal dit noteren en als volgt handelen: zij zal ervoor zorgen dat het kind regelmatig wordt meegenomen naar het toilet. We brengen dit heel luchtig: “Kom je mee, we gaan we naar de wc, zodat je even een plas kan doen. Heeft het kindje een plas gedaan, dan zijn we blij voor het kind en geven het dan ook een groot compliment. Heeft het niets gedaan dan laten we weten dat we het later nog eens proberen. We schenken hier niet te veel aandacht aan, om de druk op het kind niet te groot te maken.
- Na ieder toiletbezoek zullen we het kind de handen laten wassen met water en zeep en goed afdrogen.

In de praktijk is gebleken dat kinderen over het algemeen na ongeveer een week, wat plassen betreft, volledig zindelijk zijn (op misschien nog kleine ongelukjes na). Natuurlijk doet ieder kind ook dit op een eigen tempo. Wees dan ook niet bezorgd als het bij uw zoon of dochter langer duurt.

Wat ontlasting betreft, duurt het vaak langer. De meeste kinderen vinden het moeilijk om geduldig te gaan zitten wachten op het toilet totdat de ontlasting komt. Ze willen zo graag weer verder spelen. Het is een kwestie van tijd, geduld en oefening om dit stadium door te komen.

In deze fase gebeurt het geregeld dat wanneer het kind een luier om krijgt om te gaan slapen de ontlasting dan in de luier doet. Maakt u zich geen zorgen, dit is normaal gedrag. Verschoon het kind en schenk er niet veel aandacht aan. Een kind is zindelijk als het kan aangeven dat het naar het toilet moet en het ook op kan houden totdat het op het toilet zit.

Tips om ongelukjes te voorkomen

- Zorg dat het kind het potje of de wc makkelijk kan bereiken. Zet eventueel tijdens het buiten spelen buiten een potje neer.
- Laat je kind eerst plassen voordat je de deur uit gaat.
- Laat de luier `s nachts aan, totdat het kind regelmatig een wat drogere luier heeft `s ochtends.
- Laat je kind voor het naar bed gaan plassen.
- Vertel het kind wanneer het een luier om krijgt voor het slapen, dat het na het slapen weer afgaat. Doe direct na het slapen de luier af.
- Laat kinderen voor het naar bed gaan niet te veel meer drinken.

We hopen dat u voldoende heeft aan bovenstaande informatie om vol goede moed aan de zindelijkheidsstraining van uw kind te starten.

Wanneer u vragen heeft stel ze gerust aan één van de medewerksters binnen de groepen.