



## Protocol Zindelijkheid

Locatie:

Bergkampen 14 / Kadoelen 27

8326 AV / 8326 BA

Sint Jansklooster

## **Doel van dit protocol**

In dit protocol staat beschreven hoe wij bij J/M kinderopvang bezig zijn met de zindelijkheid van de kinderen. Hieruit kunt u als ouders ook informatie halen en onderaan staan enkele tips die ook thuis gebruikt kunnen worden.!

## **Wat is zindelijkheid?**

### **Zindelijkheid**

Uw kind is zindelijk als het zelf kan aangeven wanneer het moet plassen of poepen. Ook moet uw kind de plas en poep even op kunnen houden als er geen wc in de buurt is. Tot die tijd is het belangrijk om in de gaten te houden wanneer u met de zindelijkheidstraining kunt beginnen. Dit geldt voor zowel overdag als 's nachts.

### **Op welke leeftijd worden kinderen zindelijk?**

Elk kind is anders en is op een ander moment klaar om zindelijk te worden. Lichamelijk zou een kind van 1,5 jaar al klaar kunnen zijn om te beginnen met zindelijk worden. Maar er speelt meer mee in dit proces, want ja, zindelijk worden is een proces met meerdere fases. Ook zit er verschil in zindelijkheid overdag en 's nachts. De meeste kinderen krijgen pas interesse voor zindelijkheid tussen de 2 en de 3 jaar. Nadat een kind "urine" zindelijk is, kan het nog wel van een half jaar tot een jaar duren, voordat het kind 's nachts ook 'droog' is.

## **Zindelijkheid thuis**

### **Wanneer start u de zindelijkheidstraining?**

U begint met de zindelijkheidstraining als uw kind interesse krijgt in zijn eigen poep en plas. Als uw kind zich gaat verstoppen om te poepen of als uw kind aangeeft dat hij verschoont wil worden, is dit een teken dat u de zindelijkheidstraining kunt gaan beginnen. Uw kind heeft dan zelf in de gaten dat het heeft gepoept en/of geplast. Het kan ook zijn dat uw kind belangstelling krijgt voor het potje, de toilet en gaat naar de wc om van anderen te bekijken wat ze aan het doen zijn en uw kind gaat het nadoen of vraagt ernaar. Begin met de training in een rustige periode en niet vlak voor bijvoorbeeld: spannende (feest)dagen, de komst van een nieuwe baby, een verhuizing of rondom ziekte. De kans dat het dan gaat slagen is niet zo groot.

### **Neem de tijd voor het zindelijk worden**

Als u met de zindelijkheidstraining begint, zorg dan dat u hier genoeg tijd en aandacht voor neemt. In het begin kan uw kind elk kwartier wel naar het toilet willen en komt er maar een heel klein beetje. Dat geeft niets, uw kind is gewend om in de luier op allerlei momenten te kunnen plassen. Blijf tijdens de training altijd positief. Geef bijvoorbeeld complimenten als uw kind zelf naar de wc gaat. Pas wel op dat u het zindelijk worden niet forceert. Als de zindelijkheidstraining niet lukt is, is dit helemaal niet erg, wacht dan nog even en probeer het later opnieuw. Elk kind is namelijk anders!

## **Op het potje/de wc**

Als uw kind eraan toe is om zindelijk te worden, kunt u het best beginnen met een potje. Uw kind kan er dan zelf op gaan zitten als het dat wil.

Het is verstandig om uw kind daarnaast te laten wennen aan de wc.

- U kunt uw kind meenemen als u zelf naar het toilet gaat, of laten zien hoe een broertje of zusje naar de wc gaat. Het kan dan alvast zien hoe het gaat en hoe u moet doortrekken.
- U kunt een wc-brilverkleiner voor uw kind kopen en een opstapje neerzetten, zodat uw kind er gemakkelijk zelf op kan klimmen.
- U kunt uw kind in het begin regelmatig op de wc zetten als u denkt dat het nodig moet, 's ochtends na het wakker worden en na het eten, voordat u weggaat en als u thuiskomt.

## **Algemene tips voor zindelijkheidstraining**

- Het is leuk om uw kind voor te lezen uit boekjes over zindelijk worden.
- Het stimuleert uw kind als u complimentjes geeft als het iets goed heeft gedaan, bijvoorbeeld als het tegen u gezegd heeft dat het naar de wc moet.
- In het begin is het handig om uw kind alleen thuis een onderbroek te laten dragen. Als u met uw kind op stap gaat, gebruik dan nog een luier.
- Het kan best zijn dat uw kind opeens weer een terugval heeft en in de broek gaat plassen.

Het is verstandig om dan rustig te blijven en niet boos of ongeduldig te worden. Het gaat vanzelf op een gegeven moment weer beter. Zindelijk worden is een proces die uw kind moet doorlopen en u begeleidt uw kind daarbij.

## **Terugval**

Zindelijkheidstraining als er een verhuizing of broertje/zusje op komst is, is geen goed moment. Veel kinderen die al zindelijk zijn krijgen tijdens zo'n periode vaak een terugval. Ieder kind is anders en dat geldt ook voor de ouders. Zoek een methode die het beste bij jou en u kind past. Laat u niet gek maken door kinderen die snel zindelijk zijn. Natuurlijk zijn er kinderen die binnen een paar dagen zindelijk zijn, maar er zijn ook kinderen die gewoon wat meer tijd nodig hebben.

De duur van zindelijkheidstraining kan dan ook variëren van 3 dagen tot 6 maanden. Zeker als het langer duurt is het goed om voor ogen te houden dat u kind er misschien nog niet klaar voor is. Soms is dat ene duwtje en volhouden voldoende, soms kunt u de training beter staken en na een tijdje opnieuw proberen.

## **Broekpoepen**

Een ander vervelend probleem is broekpoepen. Meestal wordt dit veroorzaakt door obstipatie. Het kind krijgt een soort harde prop in zijn endeldarm. Dunnere poep gaat hier langs met als gevolg dat een kind regelmatig kleine beetjes poep in zijn onderbroek heeft. Als de prop er dan eindelijk als een groot hard stuk ontlasting uitkomt, is dit vaak pijnlijk

met als gevolg dat een kind in een cyclus terecht komt. Het kind gaat poepen associëren met iets pijnlijks en gaat dan vaak bewust zijn ontlasting ophouden, met als gevolg een nieuwe prop. Het is dan ook belangrijk deze cyclus te doorbreken.

Tekenen van obstipatie kunnen zijn:

- Het kind heeft regelmatig last van darmkrampen.  
Er kunnen scheurtjes in de anus ontstaan, wat poepen nog pijnlijker maakt.
- Het kind laat vaak windjes.
- Het kind heeft weinig eetlust.
- Het kind heeft regelmatig vieze broeken van dunne poep.

Wat kunt u doen bij obstipatie?

- Uw kind voldoende water laten drinken. Soms prikkelt een glaasje lauwwarm water darmen.
- Uw kind voldoende vezels laten eten (volkoren producten, peulvruchten, rijstwafels, fruit).
- Uw kind voldoende beweging aanbieden.

## Zindelijkheid en kinderopvang

### Visie op zindelijkheid

Zindelijkheid is een belangrijk proces in de fysieke ontwikkeling van het jonge kind op weg naar een extra stukje zelfstandigheid. Als ouder(s)/verzorger(s) bent u de eerste verantwoordelijke in dit proces, maar als opvang werken wij graag met u samen om dit zo soepel mogelijk te laten verlopen.

Het proces van zindelijkheid op de kinderopvang begint wanneer u aangeeft hier thuis actief mee bezig te zijn. In overleg met de pedagogisch medewerker wordt er besproken wat de verdere stappen zijn, wat u van ons als opvang mag verwachten en wat wij van u verwachten gedurende het zindelijkheidsproces. De basisschool stelt de eis dat het kind zindelijk moet zijn om te worden toegelaten. Mocht een kind van 3.5 jaar nog niet bewust bezig zijn met zindelijk worden, dan gaan de pedagogisch professionals in overleg met de ouder (s) / verzorger (s) extra aandacht besteden aan het zindelijk worden. Het kind zal bijvoorbeeld vaker op de pot of op de wc worden gezet en gestimuleerd worden daar ook iets op te doen.

### Wat mag u van ons verwachten?

- Wij nemen kinderen die met zindelijkheid oefenen mee naar de wc of naar het potje. Dit doen wij op vaste momenten van de dag: o.a. voordat we in de kring gaan, voor het buitenspelen, voor eet- en drinkmomenten en voor en na het slapen. Omdat we te maken hebben met een groepssetting is het niet realistisch en haalbaar om elk half uur met een kind naar de wc te gaan. Daarom is het van belang dat het kind thuis meer dan een uur droog kan blijven. Mocht dit nog niet het geval zijn, dan draagt het kind een luierbroekje op de opvang.
- We stimuleren de zindelijkheid door het kind tijdens het spelen te herinneren aan een

toiletbezoek en hen opmerkzaam te maken op leeftijdsgenootjes die ook naar de wc gaan.

- Wanneer een kind op de wc plast of poept belonen wij hen in eerste instantie met woorden:

“Wat knap van jou dat jij naar de wc gaat en probeert om een “plas” of “poep” te doen op de wc”. Als verdere beloning krijgen ze een sticker op “de Dikke Duimen kaart”. Wanneer deze beloningskaart vol is, mag het kind deze mee naar huis nemen. De fase van het belonen met stickers is dan afgerond.

- We benoemen duidelijk en concreet wat het kind gaat doen en helpen hen in de eerste periode ook met de routine van het naar de wc gaan, inclusief doortrekken, handen wassen.

- Wanneer kinderen ‘s middags naar bed gaan, krijgen zij in de regel altijd een luierbroekje aan, tenzij u als ouder aangeeft dat dit niet nodig is, omdat het kind ook tijdens het middagslaapje thuis “droog” blijft.

- Per dag mag het twee keer “mis” gaan. Bij 2x keer nat, krijgt het kind de luier(broek) weer aan en oefenen we het eerstvolgende opvang moment weer. Wij hanteren dit, zodat de zindelijkheidsstraining niet ten koste gaat van de tijd van de andere kinderen op de groep.

#### **Wat verwachten wij van u?**

- Wanneer u thuis aan het oefenen bent met de zindelijkheid van uw kind geeft u dit tijdens het overdrachtsmoment bij de kinderopvang aan.

- U oefent thuis met uw kind het proces van het plassen op het potje/de wc, waaronder: zelfstandig broek/rok/jurk en onderbroek aan- en uittrekken, toiletpapier gebruiken, doorspoelen en handen wassen.

- Trek uw kind makkelijk zittende kleding aan die hij/zij zelf open en naar beneden kan doen. (Bij voorkeur geen: broeken met riem, onesies, tuinbroeken, rompers, etc.)

Als uw kind een luier aan heeft tijdens het oefenen met zindelijkheid is dit bij voorkeur een luierbroekje. Deze kan het kind zelf gemakkelijk aan- en uittrekken.

- Geef altijd voldoende reservekleding mee, zodat het kind schone kleding heeft wanneer het “mis” gaat.