

De pot op!

Zindelijkheidstraining vroeger en nu

Je kind zindelijk maken, dat deed je vroeger liefst zo snel mogelijk. Alles om maar niet meer geconfronteerd te worden met die berg vieze luiers die je moest wassen. Tegenwoordig wast zo'n 80 procent van de ouders geen luiers meer, maar gebruikt wegwerpluiers. En zindelijk worden? Dat komt vanzelf wel een keer.

Uit onderzoek blijkt dat kinderen tegenwoordig gemiddeld zes maanden later zindelijk zijn dan in de jaren zestig. Toen waren bijna alle driejarigen zindelijk, nu gemiddeld de helft. Deels zit hem dat in het verschil in opvoeding. Veel ouders beginnen nu pas ruimschoots na het tweede jaar met zindelijkheidstraining en zijn daar niet al te streng in: dwingen is uit den boze. Ze zijn er minder op gebrand dat hun kind snel zindelijk is. De moderne, comfortabele papieren luiers spelen daarin een grote rol. Kinderen voelen bijna niet dat ze nat zijn en het verschonen is een fluitje van een cent. Dat was in de tijd van de katoenen luiers wel anders. Willy Knol (65), moeder van Petra (39), Jenny (37), Johanna (30) en Jakob (28) herinnert zich dat nog goed. "Wat een werk had je daarvan! Ik moest elke dag wassen. De poepluiers moest je eerst uitspoelen, dus ik had twee aparte emmers met luiers." Zo'n drie maanden voordat haar dochter Petra twee werd, liet Willy haar spelenderwijs kennismaken met het potje. "Ik zette haar er één keer per dag op en liet haar dan gewoon wat spelen met blokjes. De volgende dag deed ik dat weer, en na verloop van tijd voerde ik dat op naar twee keer per dag. En dan keek ik of ze wat deed. Als er wat kwam, prees ik haar en soms kreeg ze een beloning. Het was wel een geduld kwestie natuurlijk. Maar toch was ze op haar tweede droog. Ze kreeg wel een terugval toen Jenny werd geboren. Petra begon het doodleuk weer in haar broek te doen, want 'de baby deed dat toch ook'. Na zes weken had ik er genoeg van en toen kwam het ook wel weer goed."

Grote meisjes op het potje

"Jenny had er meer moeite mee om zindelijk te worden. Zij weigerde keer op keer om het op het potje te doen, maar deed het – als ik haar eraf haalde - prompt wel in de luier. Op een gegeven moment zei ik: je houdt me voor het lapje. Ik werd echt een beetje boos. Ik ben er toen twee dagen intensief mee bezig geweest om haar te laten plassen op het potje. Ze vond het verschrikkelijk, schreeuwde moord en brand, maar was uiteindelijk wel in die twee dagen droog. Achteraf denk ik dat ze gewoon niet snapte hoe het werkte en bang was voor het gerammel van het potje. Johanna was heel makkelijk. Toen ze anderhalf was werd Jakob geboren, en ze zag hoe ik hem verschoonde. Bah hè, zei ze. Ja, zei ik, grote meisjes doen het op het potje, en kleine baby's doen het in de luier. Ik ben groot, reageerde ze. Ik heb haar toen maar één keer op het potje hoeven zetten, daarna ging ze zelf. Met twee jaar was ze zelfs 's nachts droog. Bij Jakob moest ik er iets meer om denken. Hij was vaak zo in zijn spel verdiept dat hij vergat op het potje te gaan. Maar ook hij was met twee jaar en drie maanden droog. "

Laten lopen zonder luier

Wanneer kan een kind eigenlijk zindelijk worden genoemd? Volgens Jantina Bosma en Tineke van der Veen, respectievelijk stafverpleegkundige en verpleegkundige van het consultatiebureau in Gorredijk, moeten er aan een paar voorwaarden worden voldaan. "Een kind moet zich bewust zijn

van de aandrang, vervolgens aangeven dat het moet, het kunnen ophouden en pas 'loslaten' op het moment dat het kan", zegt Jantina. "Om dat te kunnen moet een kindje in ieder geval voldoende spierbeheersing hebben. Daarbij moeten de hersenen het signaal kunnen oppikken dat de blaas gevuld is. Die spierbeheersing en hersenprikkel krijgen peuters als ze tussen de twee en drie jaar oud zijn." Eerder beginnen met zindelijkheidstraining heeft dan ook niet zoveel nut. Jantina: "Ik geef ouders het advies om hun kind gewoon eens te laten rondstappen zonder luier en te kijken wat er gebeurt. Zeker in de zomer kan dat mooi buiten. Als het kind om de tien minuten een plasje laat lopen, dan is het nog te vroeg. Maar is het een uur droog, dan zouden ouders het best kunnen proberen."

Opvanggedrag

Als een kind er pas rond twee, drie jaar lichamelijk aan toe is zindelijk te worden, hoe is het dan te verklaren dat er vroeger genoeg tweejarigen rondliepen die zindelijk waren? Tineke: "Moeders waren vaker thuis en konden meer tijd en aandacht aan de zindelijkheidstraining besteden. De onprettige katoenen luiers waren een extra motivatie om een kind snel uit de luiers te krijgen. Toch kun je je afvragen of die jonge kinderen in alle gevallen wel echt zindelijk waren. Er waren natuurlijk zeker kinderen die echt 'droog' waren, maar in veel gevallen ving men het gewoon op en waren de kinderen dus niet geheel zelfstandig droog. Ze werden droog en schoon gehouden, doordat ze om de zoveel tijd op de pot werden gezet. Of ze zaten in een kinderstoeltje met een gat erin en een potje eronder." Een vergelijkbare situatie zie je in andere culturen. Tineke: "In Algerije zetten moeders hun kinderen vanaf het moment dat ze kunnen zitten, structureel op bepaalde tijden op de pot. Volgens die cultuur integreert de toiletgang zo moeiteloos in het leven van het kind. De achterliggende gedachte is dat een jong kind niet moeilijk doet, terwijl een driejarige meer fantasie én meer verzet heeft."

Cultureel verwachtingspatroon

In tegenstelling tot in onze westerse cultuur gaan ouders in veel Aziatische en Afrikaanse culturen ervan uit dat een kind snel zelfstandig is en ook snel zindelijk kan zijn. Baby's in die culturen voldoen aan dat verwachtingspatroon en zijn veelal rond de 12 tot 15 maanden 'zindelijk'. Toch is ook hier vaak sprake van opvanggedrag. Kinderen zijn dicht bij hun moeder, op schoot of in een draagdoek, en hebben geen luier om. Als een moeder aan de bewegingen van het kind merkt dat het moet plassen of poepen, houdt ze haar kind boven de wc, het potje of een andere geschikte plek en laat het kind zijn urine of ontlasting lopen. Chinese baby's dragen de eerste vier maanden wel een luier, maar daarna een broekje met een opening erin. Als er geplast wordt, gaat de moeder fluiten. De baby gaat het fluiten associëren met plassen. Wanneer het kindje dan op de pot wordt gezet (of op straat wordt opgetild) en de moeder gaat fluiten, volgt er een plasje.

Veel prijzen

Zinvolle zindelijkheidstraining begint volgens de westerse opinie evenwel ergens tussen het tweede en het derde jaar, aldus Tineke. Maar hoe weet je of je kind eraan toe is? Door het kind te observeren kun je aan hem of haar zien of het de prikkels van een volle blaas of darmen ervaart. Het wordt onrustig, gaat wiebelen of met gespreide beentjes lopen als het aandrang voelt of plast of poept. "Herken de signalen die je kind geeft. Laat je kind langzamerhand spelenderwijs kennismaken met het toilet. Haal een wc-brilverkleiner en een potje in huis. Het potje kan gewoon onderdeel van

het spel zijn. Je kind kan er op gaan zitten als het dat wil, met of zonder broek aan. Zelf heb je een voorbeeldfunctie. Neem je kind maar mee naar het toilet. Betrek hem erbij, vertel wat je doet. Je kind kan zelf zien dat het niet eng is – zo ben je de angst voor. Gaat het achter de bank staan om in de luier te poepen? Haak daar op in en bied het potje aan. Forceer niets.” En als een kind om een luier vraagt om in te poepen? Jantina: “Ouders zijn soms geneigd om dat negatief te bezien, maar het is juist positief! Het kind geeft immers aan dat het ‘moet’, en dat moet je prijzen. Misschien durft het kind nog niet op het toilet te gaan. Dwing niets af, anders gaat het de ontlasting ophouden. Het is belangrijk veel te prijzen, positief te zijn en negativiteit te vermijden. Probeer frustratie aan beide kanten te voorkomen.”

Plaswekker

De meeste kinderen zijn tegen de tijd dat ze vijf jaar zijn, overdag en 's nachts zindelijk. Als een kind rond de leeftijd van zes, zeven jaar ook 's nachts nog niet zindelijk is, is er sprake van bedplassen. Tineke: “Onderzoek door de school- of huisarts kan uitwijzen of het een medische of psychische oorzaak heeft. In veel gevallen biedt een plaswekker uitkomst.” Dit is een apparaatje dat met een draadje verbonden is aan een speciaal broekje dat het kind draagt. Zodra er een paar druppels urine op het broekje komen, gaat de wekker af en wordt het kind wakker om naar de wc te gaan. Na verloop van enkele nachten zal het kind steeds sneller wakker worden. Petra Dijkstra, de oudste dochter van Willy Knol, gebruikte de plaswekker voor haar zoon Sven (9). “Hoewel onze jongste Nadine (6) zonder veel moeite al op tweeënhalfjarige leeftijd zowel overdag als 's nachts zindelijk was, duurde het bij Sven langer: tot en met z'n derde liep hij nog met een luier rond. Net zoals mijn broer Jakob vroeger had hij het vaak veel te druk met spelen en dan was het alweer te laat. Boos worden hielp niet, belonen evenmin. 's Nachts is hij nog heel lang nat gebleven. Toen hij zeven was, zijn we naar de huisarts gestapt en die gaf het advies een plaswekker te gebruiken. Die hielp. Binnen een paar weken was hij ook 's nachts echt droog.”