

Broekplassen en broekpoepen

Controle over blaas en darmen wordt door de meeste kinderen bereikt vóór de basisschoolleeftijd. Het ene kind lukt dat eerder dan het andere. Ongeveer 80 tot 90% van de vijfjarige kinderen is zowel overdag als 's nachts zindelijk. Zindelijkheid voor ontlasting treedt eerder op dan zindelijkheid voor urine. Jongens zijn meestal later zindelijk dan meisjes.

Broekplassen

Kinderen die moeite hebben om overdag hun plas op te houden komen vaak nat thuis uit school. Uw kind kan er nerveus en lastig van worden, vooral wanneer de omgeving er negatief op reageert. Uw kind kan eronder gebukt gaan, omdat het op school en in de buurt geplaagd wordt. Soms wordt op school wel eens gezegd dat ze een urineluchtje bij zich dragen. Voor u en uw kind zijn dat toch vervelende dingen.

Hieronder volgen een aantal adviezen die u kunnen helpen het broekplassen minder lastig te vinden en misschien zelfs te verminderen.

Word niet boos

Uw kind kan er namelijk niets aan doen dat hij in zijn broek plast. U vindt het niet leuk, maar uw kind ook niet. Probeer uw geduld niet te verliezen en word vooral niet boos als zijn broek nat is. Een positieve benadering is heel belangrijk.

Prijs uw kind als hij droog is

U moet uw kind laten merken dat u het fijn vindt als het hem gelukt is om een dag droog te blijven. Probeer het zelfvertrouwen van het kind te stimuleren en overtuig u zelf en het kind ervan dat het op een dag helemaal over zal zijn! Geef het kind complimentjes wanneer het droog is en zorg dat u dit goed doet: een zin als 'zie je wel dat je het kan' is voor het ene kind een compliment maar voor het andere kind niet. Een zin als 'het zou fijn zijn als je dit vaker doet' is ook geen echt compliment. Een zin als 'wat goed dat je broek nog droog is' is wel een compliment, net als 'wat ben je al een grote jongen/meid'.

Maak toiletafspraken voor thuis en voor op school

U kunt beginnen door in het weekend uw kind elk uur een plas te laten doen. Gaat het goed, dan kunt u de tussenpozen steeds groter maken.

U kunt uw kind aanwennen om vóór en ná school een plas te doen.

Zeg ook duidelijk tegen uw kind dat hij telkens in het speelkwartier naar het toilet moet gaan. U kunt de leerkracht eventueel vragen om uw kind meer kans te geven om tijdens de les een plas te gaan doen.

Broekpoepen

Het kan ook voorkomen dat uw kind regelmatig in zijn broek blijft poepen. Broekpoepen, we noemen dit zo boven de leeftijd van 4 jaar, is een vervelend probleem voor het kind. Een kind dat in zijn broek poept verspreidt een doordringende geur waarvan de omgeving last kan hebben. Soms wordt het kind er mee geplaagd door klasgenootjes. Voor de ouders betekent het broekpoepen naast stank ook een extra hoeveelheid vieze was. Vaak treden dan irritaties tussen ouder en kind op.

Hieronder staan een aantal tips die u kunnen helpen om het probleem samen met uw kind de baas te worden.

Maak toiletafspraken

Spreek met het kind af dat het drie keer per dag op een vast tijdstip naar het toilet gaat. Het beste kan dit na de maaltijd. Zorg dat uw kind het gemakkelijk (voetensteun) en gezellig (boekje) vindt om naar

het toilet te gaan. U kunt samen met uw kind op een schema invullen, wanneer het kind naar het toilet gaat en of het daadwerkelijk gepoept heeft. Gaat dit goed, dan moet u duidelijk zeggen dat hij het goed gedaan heeft. Als dit een paar keer goed gaat, kunt u het kind een beloning geven.

Beloon schone broek

Van tevoren kunt u met uw kind afspreken hoeveel dagen de broek schoon moet blijven en welke beloning dat oplevert. De afspraak moet wel haalbaar zijn voor het kind en steeds moeilijker worden. De beloning kan bestaan uit een klein cadeautje, maar samen met het kind iets leuks doen is ook een goede beloning.

Voorbeelden van beloningen

- extra aandacht/knuffelen/op schoot zitten
- veel complimentjes
- wat langer opblijven
- laten kiezen wat er die dag wordt gegeten/toetje kiezen
- extra buiten spelen, bijvoorbeeld na het eten
- iets extra's bij de koffie of thee
- met de bus of de trein mee
- samen cake bakken of juist alleen
- samen een spelletje doen
- nachtje logeren
- een vriendje/vriendinnetje te logeren hebben
- ontbijt op bed
- extra lang in (schuim)bad
- pannenkoeken eten
- extra voorlezen
- naar de speeltuin/dierentuin/zwemmen

Word niet boos

Als toch nog in de broek wordt gepoept, moet u hierover geen ophef maken. Probeer het zo neutraal mogelijk te benaderen, maar zorg wel dat het bespreekbaar is.

Laat het kind meehelpen opruimen

Wanneer het kind een keer in zijn broek poept, moet u hem zijn broek zelf laten opruimen. Spreek af waar de vieze spullen in moeten. Zorg dat hij zich goed wast en een schone broek pakt. Hiermee leert hij ook dat hij verantwoordelijk is voor zijn eigen hygiëne. Als het kind stiekem zijn broek opruimt of verstopt, zeg er dan iets van zonder boos te worden.

Jeugdarts of huisarts

Lukt het niet het broekplassen te verminderen, dan kunt u het beste een keer contact opnemen met de jeugdarts (=schoolarts) of met de huisarts. Plast u kind ook nog in bed, dan vindt u meer informatie in de folder 'Bedplassen' van Hulpverlening Gelderland Midden.

Als uw kind naast het broekpoepen andere klachten heeft, zoals verstopping, diarree of wondjes bij de anus is het raadzaam eerst contact met de huisarts op te nemen.

Tot slot

Heeft u vragen of behoefte aan een persoonlijk advies, dan kunt u bellen met onze telefoonlijn. U kunt uw vragen hier anoniem stellen, maar ook vragen om teruggebeld te worden door uw eigen schoolarts/verpleegkundige.

U vindt het telefoonnummer hieronder.

Telefoonlijn JGZ: 088 - 355 6000 (u komt in een keuzemenu)
Bereikbaar op werkdagen van 09:00 - 12:00 uur en 13:00 - 17.00 uur

Internet: www.vggm.nl/ggd/jeugdgezondheidszorg