

# **Plassen en poepen, iedereen doet het, maar het is niet voor iedereen even makkelijk!**

We plassen en poepen allemaal, dat is heel gezond en heel normaal. Toch praten we er niet zo makkelijk over. Dat doen we zeker niet als we er moeite mee hebben om op tijd op de wc te komen, of wanneer het plassen en poepen moeite kost of pijn doet.

Baby's plassen en poepen in hun luiers en hebben nog geen controle over hun blaas en hun darm. Hun zenuwstelsel moet zich eerst ver genoeg ontwikkelen om bewust aandrang te voelen, dat te herkennen als moeten plassen of poepen, en dan nog te weten hoe ze op die signalen moeten reageren. Als ze de boodschap snappen, zijn die baby's veelal peuters geworden. De ene peuter is daar sneller met aangeven dat het moet plassen of poepen dan de andere. Peuters kunnen het moeten plassen of poepen zichtbaar maken in hun gedrag of het melden door het te zeggen als ze goed genoeg kunnen praten. Bij sommige kinderen kun je aan hun gezichtsuitdrukking zien of ze aan het plassen of poepen zijn.

Gedrag waar je op kunt letten is bijvoorbeeld een hand tussen de benen plaatsen, wiebelen op de stoel, de benen tegen elkaar te houden en stokstijf blijven staan, met hun billen op een hak gaan zitten, zich in een hoekje verstoppen, of in het mooiste geval naar het potje of de wc te lopen.

Zindelijk worden begint met oefenen op het potje. Kinderen moeten stabiel op een potje kunnen zitten om te kunnen ontspannen om te plassen en poepen. Dus als kinderen überhaupt nog niet stabiel kunnen zitten wacht dan nog even met het zitten op potjes. Het is niet erg dit te oefenen als het kind dat zelf wil en dat kan ook gewoon met alle kleren en de luier aan. In een wat later stadium moet natuurlijk de luier af en/of de broek omlaag om daadwerkelijk in het potje te plassen of poepen. Kinderen moeten zich dus leren uitkleden om niet in hun broek te plassen of te poepen. Als ze dat nog niet zelf kunnen, dan hebben ze er dus hulp bij nodig.

Als kinderen wat groter zijn en graag op de wc willen oefenen zorg dan voor een brilverkleiner en voetenbankje. Met de handen steunend op de bril om te voorkomen in de wc te zakken, gaat niet bijdragen aan ontspannen om te plassen of poepen.

Alle kinderen hebben in het begin hulp nodig om hun billen schoon te maken en zich weer aan te kleden. Als kinderen dit allemaal aan het leren en oefenen zijn, kan het helpen om rekening te houden met de kleding, zodat ze die makkelijk zelf kunnen aan of uit trekken.

Sommige peuters kunnen ervan schrikken dat er plas of poep uit hun billen in het potje valt. Normaal plakt poep in de luier aan hun billen en voelen ze de straal van hun plas niet zo duidelijk. Op de wc kan de poep in het water plonsen en kunnen kinderen ervan schrikken dat hun billen nat worden. Papier op het water leggen, kan helpen die schrik een volgende keer te voorkomen.

De meeste peuters vinden het enorm interessant om anderen naar de wc te zien gaan en dat op een gegeven moment ook zelf gaan doen. Geef ze daarom een goed

voorbeeld. Zet potjes in de wc en/of op de badkamer, daar waar volwassenen ook plassen en poepen. Daarmee leer je kinderen dat dat is waar je dit hoort te doen. Bij de meeste kinderen verloopt het zindelijk worden normaal en kunnen ze als ze 4 jaar oud zijn zonder plas en poepproblemen aan school beginnen.

Toch zitten er in elke schoolklas wel een paar kinderen die moeite hebben met plassen en poepen. Er zijn kinderen die af en toe een natte broek of vieze vegen in hun onderbroek hebben, omdat ze een scheutje of een hele plas of wat poep verliezen. Sommige kinderen hebben last van harde poep en pijn bij het poepen. Ook buikpijn komt vaak voor. Sommige kinderen plassen nog lange tijd in bed. Niemand doet dit expres, er is altijd een reden of verklaring voor de plas of poep ongelukjes.

### Niemand plast of poept expres in zijn of haar broek.

Veel kinderen praten niet over hun plas en poep ongelukjes, omdat ze zich schamen of bang zijn gepest te worden. Ze weten vaak niet dat er veel meer kinderen zijn met dezelfde problemen. Het kan heel fijn en belangrijk zijn om er wel met iemand over te praten, maar dat is niet altijd makkelijk. Wat als je gepest wordt, of als mensen boos op je worden en je straf krijgt voor weer een natte of vieze broek? Misschien mag je niet altijd gaan plassen als je nodig moet van de juf of meester op school. Dat zijn hele lastige situaties.

Begrijpen waarom plassen en poepen voor sommige kinderen moeilijk is, is belangrijk. De oorzaken van problemen kunnen heel verschillend zijn. Soms zijn kinderen ziek en hebben zoals andere kinderen hart- of longziektes hebben, een blaas- of darmziekte met plas of poep problemen als gevolg. Soms zit het in de dingen die thuis of op school gebeuren. Sommige kinderen vinden het op school heel moeilijk, of er zijn spanningen thuis tussen hun ouders, ouders die gescheiden zijn, of ernstig zieke familieleden. Spanning, angst en zorgen verhogen spierspanning in het lichaam, ook in de spieren die belangrijk zijn om goed te kunnen plassen en poepen en niet ongewild plas of poep te verliezen.

Sommige kinderen hebben hulp nodig van hun ouders, leerkrachten en andere verzorgers om goed te kunnen plassen en poepen. Goede voorlichting en informatie over plassen en poepen kan veel kinderen, ouders, leerkrachten, en verzorgers helpen om beter om te gaan met plas en poep problemen. Dit kan veel gepest en gemopper voorkomen.

Sommige kinderen gaan naar de dokter vanwege plas en poep problemen of naar een kinderbekkenfysiotherapeut.

Wat maakt dat we het zo moeilijk vinden om over plassen en poepen te praten, terwijl we het allemaal zo vaak doen, is soms een heel groot raadsel. Hopelijk kan de informatie op deze website hierbij helpen. Er is korte uitleg over een aantal basisdingen. Verder bestaat de mogelijkheid je aan te melden voor een (online) informatiebijeenkomst over dit onderwerp. Tijdens die bijeenkomst wordt wat verder op dit onderwerp ingegaan en is er ruimte om vragen te stellen.