

VRAAG VAN DE MAAND

Jeugd en Gezin Gooi en Vechtstreek | december 2021

Jeugd en Gezin Gooi en Vechtstreek | Burgemeester de Bordesstraat 80, 1404 GZ Bussum | (035) 692 63 50 | www.jggv.nl

INEENS WEER NATTE BROEKEN, HOE KAN DAT?

Zindelijk worden is een fase waar ieder kind doorheen gaat. Sommigen bijna ongemerkt en anderen met vallen en opstaan. De meeste kinderen zijn ergens tussen hun 2e en 4e jaar overdag zindelijk. Het 's nachts droog zijn kan wat langer duren. Tot het zevende jaar in bed plassen is nog heel normaal. Je kind moet er lichamelijk en geestelijk aan toe zijn om zindelijk te worden, daarin is elk kind uniek.



Spanningen

In deze feestmaand kan het zijn dat je kind terugvalt in gedrag. Sneller huilen, jengelen, minder kunnen hebben, en soms ook weer in de broek plassen terwijl dat al een tijdje goed ging. Een tijdelijke terugval in deze periode is heel normaal.

Naast spanningen rond Sinterklaas en Kerst kunnen er ook andere oorzaken zijn voor het weer in bed plassen. Voor het eerst naar school gaan bijvoorbeeld, dat kan heel spannend zijn. Het kind krijgt veel nieuwe dingen te verwerken. Je vinger opsteken om te vragen of je mag plassen, of een ketting moeten pakken en wat als die er niet hangt? En waar is die wc eigenlijk? Meestal gaat het snel weer prima als je kind zijn draai gevonden heeft.

Veranderingen

Ook voor veranderingen zoals een verhuizing, een nieuwe baby, ziekte of sterfgeval zijn kinderen gevoelig. Ze kunnen daar in hun hoofd zo door in beslag genomen worden dat ze de connectie met hun lijf even kwijtraken en niet meer voelen dat ze naar de wc moeten. Als de dagelijkse structuur wegvalt kan dat zorgen voor een terugval. Structuur geeft veiligheid en duidelijkheid, als dat wegvalt zijn ze letterlijk en figuurlijk van slag. Een andere oorzaak voor een terugval kan ook zijn dat je kind ziek is, hij heeft bijvoorbeeld griep of een fikse oorontsteking. Ook kan het ineens weer hebben van natte broeken het gevolg zijn van weinig of geen aandacht van de ouders, om wat voor reden dan ook. Dit kan zorgen voor onzekerheid en onduidelijkheid bij je kind.

Als, na een spannende of onrustige periode, de routine weer teruggekeerd is naar het leven van alle dag dan zijn vaak de zindelijkheidsproblemen ook weer opgelost.

Door onrust in het hoofd van je kind, kan het zijn dat zijn lijf niet goed genoeg meer aanvoelt of hij moet plassen. Er kan natuurlijk ook een lichamelijke oorzaak zijn. Blijft je kind in zijn broek plassen ga dan eens naar de huisarts om een lichamelijke oorzaak uit te sluiten.

Start zindelijkheidstraining

De decembermaand is de leukste en gezelligste maand van het jaar. Maar met bovenstaande in het achterhoofd kan je je voorstellen dat het niet de juiste tijd is om met zindelijkheidstraining te beginnen. Ook is het niet gek dat je kind juist in deze maand een terugval heeft in zindelijkheidsgedrag. Blijf geduldig, heb compassie en aandacht. Houd zoveel mogelijk vast aan de normale routine en maak het niet te spannend!

Persoonlijk advies nodig? We denken graag met je mee!

Mocht je na het lezen van deze informatie meer informatie willen hebben over zindelijkheid?

Neem gerust contact met ons op!

Telefoon: 035 – 6926350 | e-mail: info@jggv.nl.

Op onze [website](http://www.jggv.nl) en via Social Media (@JeugdGezinGV) geven wij ook praktische informatie over gezond opgroeien en opvoeden.

Disclaimer

Deze nieuwsbrief is uitsluitend informatief ten behoeve van ouders en verzorgers van minderjarigen binnen de regio Gooi en Vechtstreek. Delen van deze informatie via de website of nieuwsbrieven van de scholen in de regio is toegestaan.