

Potje poepen

Opvoeden Iedereen doet maar wat

'Wat als een peuter alleen in de luier wil poepen?'

ANNA VAN DEN BREEMER

De dochter (3) van een kennis draagt al een poos geen luier meer. Dat gaat goed, maar poepen op de wc en het potje vindt ze spannend. Ze houdt het op en poept uiteindelijk vaak 's nachts in haar luier. Hoe kun je een kind over poepangst heen helpen?

Dit zeggen de deskundigen

'Bij veel kinderen zie je dat poepen op het potje wat langer duurt dan zelfstandig plassen', zegt pedagoog Esther Jongerius van Liefdevol Ouderschap. 'Poepen is een stuk spannender voor jonge kinderen. Ze moeten rust voelen om hun bekkenbodempom te ontspannen en dat vraagt meer van het lichaam.'

'We zien een toenemend aantal kinderen tussen de 2 en 4 jaar met poepangst', zegt Sander Fidler, kinderarts bij Ziekenhuis Nij Smellinghe. Kinderen worden later zindelijk dan vroeger en dan ontstaat er ineens haast als ze bijna naar de basisschool moeten. Dat forceren is niet goed.

Vaak wordt de oorzaak voor deze vertraging gezocht bij de moderne wegwerpluiers, waardoor kinderen geen enkel ongemak voelen. 'Maar het is ook de tijd waarin we leven', meent de kinderarts. 'Ouders werken vaker buitenshuis. Zindelijkheid gaat over het opvangen van signalen: is mijn kind eraan toe? Dat is lastiger te zien als een kind op de opvang is of als er veel haast is.'

Poepangst kan allerlei oorzaken hebben. 'Kinderen hebben soms een periode van obstipatie gehad, waardoor de poep hard wordt en ze die inhouden uit angst voor pijn', zegt Fidler. 'Of ze zijn bang voor het plonsgeluid in de wc.'

Houd een kind de poep langdurig op, dan is het verstandig om een arts te raadplegen. Bij obstipatie kan het slijmvlies beschadigd raken, waardoor er scheurtjes rond de anus ontstaan. Een arts schrijft dan laxeerpoeder voor en soms een zalfje. 'Ook adviseren we ouders om het kind goed te laten drinken en een krukje of brilverkleiner te gebruiken voor een ontspannen houding.'

Zo pak je het aan

De moeder geeft haar dochter overdag een luier om in te poepen. Is dat slim? 'Voor ouders voelt dit vaak als een stap terug, maar je wilt eerst de rust terugvinden', zegt Jongerius. Een luier overdag kan voorkomen dat het meisje de poep lang gaat ophouden.

Een stappenplan biedt houvast. 'Eerst mag je kind overal in de luier poepen, daarna spreek je af dat dit alleen gebeurt in de wc of badkamer', zegt Fidler. 'De volgende stap is met luier aan op de wc zitten, daarna doe je de plakkers los en mag je kind zelf de drol in de wc kieperen.'

Probeer momentum te vinden. Bijvoorbeeld wanneer de luiers op zijn. 'Dan kun je zeggen: laten we het op het potje proberen', tipt Jongerius. 'Of probeer de wc wanneer het kind écht nodig moet.' Eén succeservaring kan het patroon doorbreken.

Het is soms een beetje zoeken, meent Jongerius. Waar ligt de grens tussen aanmoedigen en druk opleggen? 'Het belangrijkste is dat ouders vertrouwen houden, de reactie van hun kindje peilen en niet in de stress schieten.'

Opvoeden is voorleven. 'Geef woorden aan het proces', adviseert de pedagoog. 'Beschrijf dat er druk op je buik ontstaat als je de drang voelt om naar de wc te gaan. Vertel dat het kan helpen om rustig te ademen. Speel dit moment na met knuffels.'

Helpt belonen met stickers? 'Ik ben geen voorstander', zegt Jongerius. 'Dan verleg je de focus naar het presteren. Terwijl je je kind in alle rust lichaamsbewustzijn en het respecteren van de eigen grenzen wil aanleren.' Fidler vult aan: 'Als je voor belonen kiest, beloon dan niet het resultaat maar het proces.'



Illustratie Claudie de Cleen