2 oktober 2019
metro

Stoelgang van jonge kinderen onder druk. / Unsplash

SARAH SITANALA GISTEREN

Het drukke leven van ouders zorgt ervoor dat het aantal kleuters en peuters met stoelgangproblemen toeneemt, blijkt uit onderzoek.

De groep kinderen met stoelgangproblemen groeit, blijkt uit onderzoek van de Universiteit van Antwerpen. Zo zou 5 tot 27 procent van de jonge kinderen moeite hebben om naar de wc te gaan, zonder dat daar een duidelijk aanwijsbare medische oorzaak voor is.

Een van de redenen die in het onderzoek worden genoemd is het drukke leven van de ouders van deze kinderen. Kinderen krijgen onvoldoende de gelegenheid om naar de wc te gaan bij aandrang, blijkt uit het onderzoek.

Blijft stimulatie uit, dan zal de aandrang om naar het toilet te gaan uiteindelijk verdwijnen en dat zou gevaarlijk kunnen zijn. Het kind blijft dan met de poep zitten, omdat die in de darmen uitdroogt. Gevolg hiervan is dat het pijn doet en kinderen de volgende keer minder zin hebben om op het potje te gaan.

OORDEEL

Het is te kort door de bocht om de stoelgangproblemen van jonge kinderen te wijten aan het tijdsgebrek van hun ouders, zegt kindertherapeut en expert op poepgebied, Hadassa Voet (Voet ontwikkelde de Superpoeper methode). „Dit voelt vooral als een oordeel richting ouders."

Dat betekent overigens niet dat de onderzoekers niet ook een punt hebben als zij zeggen dat het drukke leven van ouders de stoelgang van hun kinderen in de weg zou kunnen staan. „Ouders handelen vanuit hun beste weten en kunnen, maar soms lukt het gewoon niet. Als je dan ook nog eens allebei werkt, dan is het best lastig om de stoelgang van je kinderen onder de knie te krijgen", zegt Voet.

Volgens de kindertherapeut zijn er meer oorzaken aan te wijzen waardoor een kind moeite heeft met naar de wc gaan. „Het karakter van het kind speelt hierbij een grote rol. Denk aan prikkelgevoeligheid en een vasthoudend karakter. Kinderen spannen dan vaak onbewust hun spieren aan, waardoor de poep er minder makkelijk uitkomt."

Ook de omgeving speelt een belangrijke rol. „Vieze toiletten, halve deuren waar je onderdoor kan spieken, of onhandige geplaatste toiletten waardoor iedereen kan zien dat jij langer dan gebruikelijk op de wc zit, helpen allemaal niet mee", zegt Voet. Daar komt bij dat kinderen thuis vaak aangeleerd krijgen goed te luisteren naar hun buik, met het idee: ga als je moet gaan. Voet: „Op school kan dat niet altijd. Dan moet er bijvoorbeeld net iets uitgelegd worden."

NEEM DE TIJD

De tijd nemen is het belangrijkste als het gaat om kinderen wegwijs te maken op het potje, zegt Debby Mendelsohn, psycholoog zindelijkheidsexpert en auteur van het boek Zindelijk maken is een kinderspel. „Als je als volwassene naar de wc gaat en je krijgt te horen: 'Hoelang gaat het nog duren?', dan vind je dat ook niet fijn."

Mendelsohn vervolgt dat ze best gelooft dat ouders weleens geen tijd hebben. „Het kan zijn dat ouders dit onbewust laten merken, maar ik geloof niet dat dat expres gaat. Kinderen kunnen dat heel goed aanvoelen." Ook kan het zijn dat kinderen soms gewoon leuk aan het spelen zijn en niet goed doorhebben dat ze eigenlijk naar de wc moeten.

Daarnaast is het taboe dat nog steeds rust op het praten over poep van invloed, benadrukt Voet. „Wij als volwassenen kunnen wat dat betreft het slechte voorbeeld geven. We houden het allemaal weleens op, we willen bijvoorbeeld niet gaan op werk, want dan gaat het stinken. Onze kinderen nemen dat over. Het bespreekbaar maken kan dus een groot deel van het probleem oplossen."