

Entwicklung der Blasen- und Darmkontrolle

Wenn die Kinder endlich durchschlafen gelernt haben und auch schon die ersten Worte die Herzen der Eltern höher schlagen lassen, beschäftigt die Frage, wann der

*Caroline Benz, Prof. Remo Largo
Kinderspital Zürich*

Nachwuchs wohl endlich sauber und trocken wird ihre Gemüter. Braucht es ein Sauberkeitstraining oder kommt das alles von selbst? Im Verlaufe der letzten zwei Generationen hat sich die Haltung gegenüber dieser Frage grundlegend gewandelt. Hatten unsere Eltern und Grosseltern darauf noch eine eindeutige Antwort – nämlich, dass Kinder zur Sauberkeit erzogen werden müssen – sind heute wohl die meisten Eltern davon überzeugt, dass Training allein nicht die Lösung ist. Die Eltern leisten auch heutzutage noch einen Beitrag, damit das Kind sauber und trocken wird. Den Löwenanteil aber erbringt das Kind selbst.

Im Rahmen der Zürcher Longitudinalstudien hatten wir Gelegenheit in zwei Generationen das Alter, in dem die Kinder jeweils sauber und trocken wurden, und die vorausgehenden unterschiedlichen Erziehungsverhalten der Eltern miteinander zu vergleichen. Da-

durch war es möglich, die Bedeutung eines Sauberkeitstrainings zu untersuchen (Largo et al 1996).

Die Bedeutung der Sauberkeitserziehung

In der Ersten Zürcher Studie, Mitte der Fünfzigerjahre, begannen einige Eltern mit der Sauberkeitserziehung, als ihre Kinder erst einen Monat alt waren. Mit drei Monaten haben 13% und mit 6 Monaten 32% der Eltern ihre Kinder mehrmals pro Tag über ein Tuch, den Topf oder die Toilettenschüssel gehalten. Am Ende des ersten Lebensjahres hatten 96% der Eltern die Sauberkeitserziehung bei ihren Kindern aufgenommen.

Dieser aus heutiger Sicht sehr frühe Beginn der Sauberkeitserziehung hatte im Wesentlichen zwei Gründe:

- Die Eltern glaubten an den Erfolg des Sauberkeitstrainings: Je früher mit dem Training begonnen und je intensiver es durchgeführt wird, desto früher wird das Kind sauber und trocken sein.
- Das Waschen der Windeln war mit grossem Aufwand verbunden. Die Mütter wollten sich begreiflicherweise so rasch als möglich dieser Belastung entledigen.

In den 60er und 70er Jahren wurde die elterliche Erziehungshaltung zunehmend liberaler. Diese Verände-

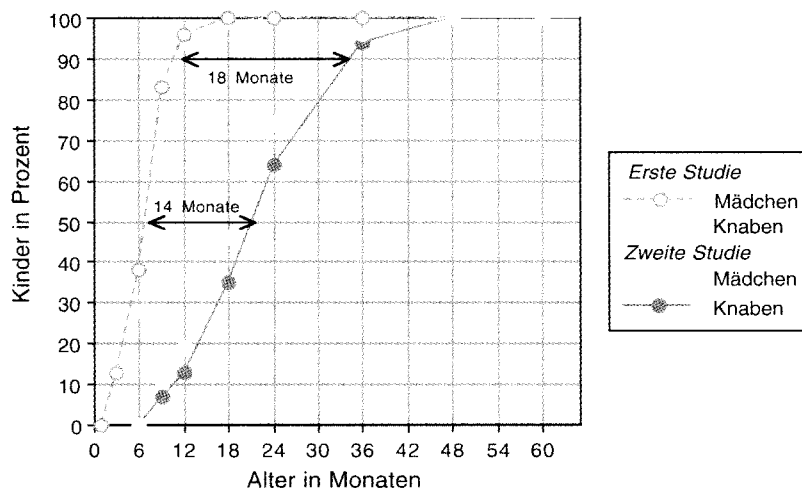


Abbildung 1. Beginn der Sauberkeitserziehung in der Ersten und Zweiten Zürcher Studie.

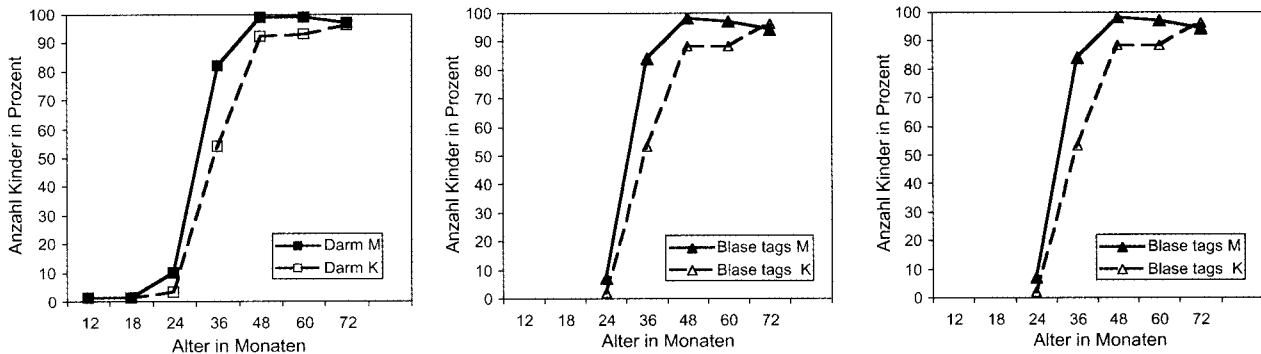


Abbildung 2. Entwicklung der Darm- und Blasenkontrolle tags sowie nachts. Anteil der Kinder (in Prozent), die vollständig trocken sind (Zweite Zürcher Longitudinalstudie).

Die Entwicklung der Sauberkeitserziehung war nicht nur Ausdruck eines pädagogischen Umdenkens. Wesentlichen Anteil daran hatte die Technisierung des Haushalts. Waschmaschinen und Schwinger erleichterten die Windelreinigung. Die Wegwerfwindeln brachten schliesslich die entscheidende Entlastung für die Mütter.

Die Auswirkungen dieses Erziehungswandels waren in den 70er und 80er Jahren offensichtlich. In der Zweiten Zürcher Studie begannen die Eltern mit der Sauberkeitserziehung frühestens im Alter von 9 Monaten. Ende des ersten Lebensjahres wurden lediglich 20% der Mädchen und 16% der Knaben auf den Topf gesetzt (In der Ersten Studie waren es 96% der Kinder!).

Wie sehr sich die Sauberkeitserziehung zwischen 1950 und 1980 gewandelt hat, zeigt *Abbildung 1*: In der Zweiten Zürcher Studie begannen die Eltern mit der Sauberkeitserziehung bei den Mädchen im Mittel 12 Monate, bei den Knaben sogar 14 Monate später als in der Ersten Zürcher Studie. Während in der Ersten Studie mehr als 90% der Kinder bereits mit 12 Monaten auf den Topf gesetzt wurden, war dies in der Zweiten Zürcher Studie erst im Alter von 30 Monaten der Fall.

In den beiden Studienpopulationen war nicht nur der Zeitpunkt, in dem die Sauberkeitserziehung einsetzte, sehr unterschiedlich, sondern auch die Intensität der Erziehung. In der Ersten Studie wurden 44% der Kinder mit schon 18 Monaten und nur 24% erst mit 24 Monaten von ihren Eltern mehr als fünfmal pro Tag auf den Topf gesetzt. Ein solch intensives Training haben nur noch sehr wenige Eltern in der Zweiten Studie durchgeführt. Der Unterschied bezüglich Beginn und Intensität der Sauberkeitserziehung in den beiden Studien kann wie folgt ausgedrückt werden: Die Kinder der Zweiten Zürcher Studie wurden durchschnittlich 1300-mal weniger auf den Topf gesetzt als die Kinder der Zweiten Studie!

Wie hat sich nun die später angesetzte und weniger intensive Sauberkeitserziehung in der Zweiten Studie auf die Entwicklung der Kinder ausgewirkt?

Entwicklung der Blasen- und Darmkontrolle

Die Entwicklung von Darm und Blasenkontrolle zeigt in beiden Studien einen sehr ähnlichen Kurvenverlauf (*Abbildung 2*; für eine bessere Lesbarkeit ist nur der Kurvenverlauf der Zweiten Longitudi-

nalstudie dargestellt). Nur einige wenige Kinder sind am Ende des zweiten Lebensjahres bereits sauber und trocken. Die meisten werden es erst im Verlaufe des dritten und vierten Lebensjahres. Eine vollständige Darmkontrolle entwickelt sich bei der Hälfte der Kinder im dritten Lebensjahr. Zu Beginn des fünften Lebensjahres sind etwas mehr als 90% der Kinder sauber. Immerhin machen auch in diesem Alter immer noch fast 10% gelegentlich ihren Stuhl in die Hosen oder Windeln. Die Blasenkontrolle tagsüber entwickelt sich etwa im gleichen Alter wie die Darmkontrolle. Beim einzelnen Kind setzt sie meistens etwas später ein als die Darmkontrolle.

Die Blasenkontrolle nachts stellt sich bei den meisten Kindern nach der Darm- und Blasenkontrolle tagsüber ein. 50% der Kinder werden erst im Verlaufe des vierten Lebensjahres trocken. Im Kindergartenalter nassen mehr als 10% der Kinder, mehr Jungen als Mädchen, nachts gelegentlich ein. Häufig liegt dabei eine familiäre Reifungsverzögerung vor. Ein Elternteil und andere Verwandte sind ebenfalls erst spät nachts trocken geworden.

Die Zürcher Longitudinalstudien zeigen, dass eine früh einsetzende

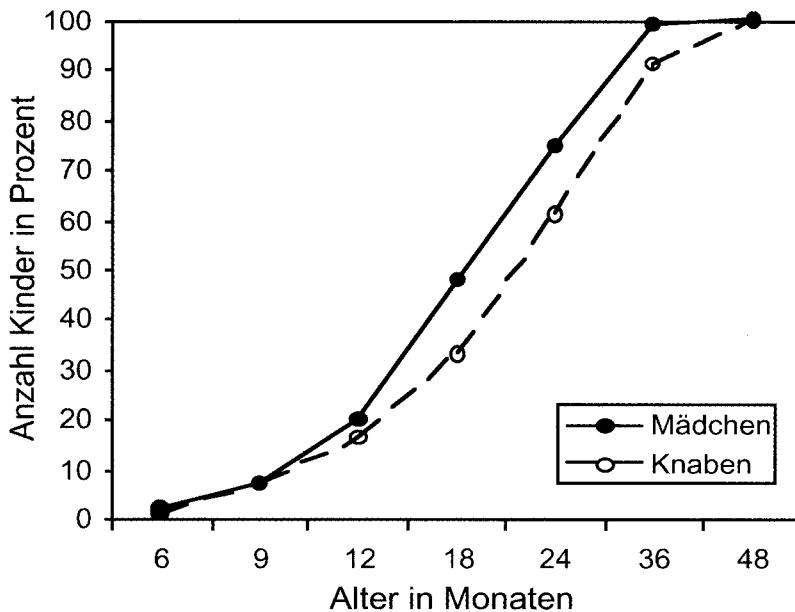


Abbildung 3. Beginn der Sauberkeitserziehung. Anteil der Eltern (in Prozent), die bei ihrem Kind mit der Sauberkeitserziehung begonnen haben.

und intensive Sauberkeitserziehung die Entwicklung der Blasenkontrolle nicht beschleunigt, aber auch keine negativen Auswirkungen gezeigt hat.

Die Ergebnisse der Studien lassen sich wie folgt zusammenfassen:

- Das Alter, in dem die Kinder trocken und sauber werden, wird durch die individuelle Reifung bestimmt. Dafür spricht, dass es keinen Unterschied in der Entwicklung der Darm- und Blasenkontrolle zwischen termin- und frühgeborenen Kindern gibt, wenn die Frühgeburtlichkeit berücksichtigt wird. Der sozioökonomische Status der Familie ist ohne Einfluss auf die Sauberkeitsentwicklung (Largo et al 1999). Drei Kinder im Alter von 4 bis 6 Jahren, die nach mehrjähriger terminaler Niereninsuffizienz transplantiert wurden, waren drei Wochen nach der Operation ohne eigentliches Training trocken (Neuhaus et al 1998).

- Ein früher Beginn und eine hohe Intensität der Sauberkeitserziehung beschleunigt die Entwicklung der Blasen- und Darmkontrolle nicht.

Der Umstand, dass die Entwicklung der Blasen- und Darmkontrolle einen Reifungsprozess darstellt, bedeutet nicht, dass die Eltern nichts dazu beizutragen hätten. Reifung bedeutet lediglich, dass innere Faktoren bestimmen, in welchem Alter das Kind selbständig trocken und sauber werden kann. Damit das Kind selbständig wird, braucht es das Vorbild und die Unterstützung seiner Eltern.

Sauberkeitserziehung und Eigeninitiative

Die meisten Eltern beginnen mit der Sauberkeitserziehung im Verlaufe des zweiten Lebensjahres (Abbildung 3). Einige warten damit bis dritte und selbst vierte Lebensjahr zu.

Welches ist der richtige Zeitpunkt, um die Sauberkeitserziehung aufzunehmen? Die Eltern sollten mit der Sauberkeitserziehung solange zuwarten, bis ihnen ihr Kind signalisiert, dass es bereit ist, sauber und trocken zu werden. Wenn ihm der Drang, die Blase oder den Darm zu entleeren, bewusst wird, drückt es dies in seinem Verhalten aus: Es verzieht sein Gesicht, nimmt eine charakteristische Körperhaltung ein und macht, falls es sich sprachlich ausreichend äußern kann, mit Worten auf den Abgang von Urin und Stuhl aufmerksam. Das bewusste Wahrnehmen der Blasen- und Darmentleerung ist die Voraussetzung, damit das Kind diesen Vorgang willentlich kontrollieren kann.

Die Eigeninitiative tritt frühestens zwischen 12 und 18 Monaten, bei den meisten Kindern zwischen 18 und 36 Monaten auf. Die Mädchen sind dabei in jedem Alter weiter fortgeschritten als die Knaben, was dazu führt, dass die Mütter die Mädchen auch etwas früher auf den Topf setzen.

Die Eigeninitiative spiegelt das Bedürfnis des Kindes wider, sauber und trocken zu werden. Ein Kind, welches Eigeninitiative zeigt, kann innert kürzester Zeit trocken und sauber werden. Für die Eltern ist nun der Zeitpunkt gekommen, die Sauberkeitserziehung in Angriff zu nehmen. Sie haben im Wesentlichen zwei Aufgaben: dem Kind Vorbilder zu geben und ihm zur Selbständigkeit zu verhelfen.

Vorbild sein

Damit ein Kind trocken und sauber wird, braucht es kein Topftraining, sondern Vorbilder. Wenn seine Eigeninitiative erwacht ist, be-

ginnt es, Interesse an der Toilette zu zeigen. Es will dabei sein, wenn die Eltern und Geschwister auf die Toilette gehen. Wenn ihm die Familie dazu Gelegenheit gibt, kann es lernen, wie dieses Geschäft verrichtet wird. Kinder, die ältere Geschwister haben, haben es am leichtesten. Sie schauen sich bei ihnen das Verhalten auf der Toilette ab. Schwierigkeiten gibt es für ein Erstgeborenes, wenn ihm seine Eltern als Vorbilder nicht zur Verfügung stehen. Wenn sie die Toilettentüre hinter sich schliessen und ihrem Kind damit jede Möglichkeit zum Nachahmen nehmen, haben sie für ihre Diskretion einen unnötigen Mehraufwand zu leisten: Sie müssen – für sie und das Kind mühselig – ihm das Verhalten «anerziehen».

Die Eltern haben neben der Vorbildfunktion noch eine weitere Aufgabe: Sie sollen ihr Kind in seinem Bestreben, selbständig zu werden, unterstützen. Es geht dabei um praktische Hilfen:

- Das Kind soll sich ohne fremde Hilfe von den Kleidern freimachen und diese auch wieder anziehen können. Am besten eignet sich dafür eine Hose mit einem elastischen Bund. Knöpfe, Reissverschlüsse und Träger dagegen behindern es.
- Die Hose runterziehen kann das Kind zumeist problemslos. Was ihm häufig Schwierigkeiten bereitet, ist die Hose wieder raufzuziehen, weil der Hosensack am Hinterteil ansteht. Wenn die Eltern es dazu anleiten, mit einer Hand den Hosensack hinten zu fassen, kann es die Hose mühe-los raufziehen.
- Manche Kinder wollen nicht auf den Topf gesetzt werden, sondern das Klo benutzen. Eltern

und Geschwister gehen schliesslich auch nicht auf den Topf. Ein Kleinkind fühlt sich aber auf dem Klo oft ungemütlich, weil es Angst davor hat, in das Klo, nach vorne oder seitlich zu fallen. Wenn die Öffnung des Klos mit einem Ring verkleinert wird und es seine Füsse auf einem Schemel abstützen und sich seitlich festhalten kann, wird es entspannt sein Geschäft verrichten können.

Und wenn es trotzdem nicht klappen sollte

Für viele Eltern kann es eine Geduldsprobe werden, wenn das Kind bis ins vierte Lebensjahr hinein keine Eigeninitiative zeigt. Sie sollten sich aber nicht verunsichern lassen. Wie auf der *Abbildung 2* zu ersehen ist, wird etwa ein Viertel der Kinder erst in diesem Alter sauber und trocken. Und vor allem: Mit Training lässt sich der Reifungsprozess der Darm- und Blasenkontrolle nicht beschleunigen!

Können die Eltern den richtigen Zeitpunkt für die Sauberkeitserziehung allenfalls verpassen? Dies scheint in der Tat vorzukommen, nämlich dann, wenn sie nicht adäquat auf ihr Kind reagieren. Wenn es mit seinem Verhalten zeigt, dass es bereit ist, sauber und trocken zu werden, müssen die Eltern ihm helfen, selbständig zu werden und es nicht weiterhin in seinen Windeln herumlaufen zu lassen. Die Annahme, es würde eines Tages der Windel von selbst überdrüssig, ist falsch. Das Gegenteil ist der Fall: Das Kind gewöhnt sich daran, bewusst und willentlich in die Windeln zu machen. Ein Verhalten, das nur mit grossem Aufwand zu beheben ist.

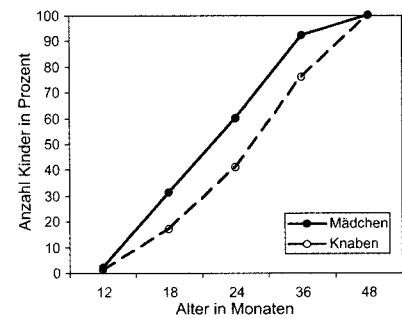


Abbildung 4. Entwicklung der Eigeninitiative. Anteil der Kinder (in Prozent), die bereit sind, sauber und trocken zu werden.

Die Sauberkeitserziehung ist für die Eltern wenig aufwändig, wenn sie sich auf ihr Kind einstellen: Es bestimmt den Zeitpunkt, an dem es sauber und trocken werden will. Sie unterstützen es mit ihrem Vorbild und in praktischen Belangen. Das Kind sollte möglichst aus eigener Kraft selbständig werden. So wird es in seinem Selbstwertgefühl am besten gestärkt.

Literaturhinweise

- Largo R.H., Molinari L., von Siebenthal K., Wolfensberger U.: Does a profound change in toilet-training affect development of bowel and bladder control? *Developmental Medicine and Child Neurology* 38, 1106–1116 (1996).
- Largo R.H., Molinari L., von Siebenthal K., Wolfensberger U.: Development of bladder and bowel control: Significance of prematurity, perinatal risk factors, psychomotor development and gender. *European Journal of Pediatrics*, 158, 115–122 (1999).
- Neuhaus T.J., Ritter S., Largo R.H.: Bladder control a consequence of maturation: evidence after renal transplantation. *Developmental Medicine and Child Neurology*, 40, 193–194 (1998).