

# Broekplassen

## Informatie voor ouders



Brabant-Zuidoost

*Deze flyer gaat over kinderen die 4 jaar of ouder zijn én die onzindelijk zijn voor plas. Met deze informatie willen wij ouders ondersteunen bij het begeleiden van hun kind.*

**Het ophouden van de plas en poep hebben we allemaal moeten leren. Op het moment dat kinderen naar de basisschool gaan, zijn de meeste kinderen zindelijk overdag en 's nachts. Bij ongeveer 7% van de 4 tot 7 jarigen komt broekplassen nog voor. Broekpoepen bij ongeveer 1 tot 3% van de kinderen vanaf 4 jaar. Problemen met zindelijkheid kunnen een grote impact hebben voor zowel ouder als kind. Het is voor ouders, leerkrachten en pedagogische medewerkers ook vaak zoeken hoe zij het kind het beste kunnen helpen. Geen enkel kind plast of poept opzettelijk in de broek. Het is dan ook belangrijk om goed met elkaar af te stemmen en gezamenlijk een plan van aanpak te maken.**

### Het zindelijk worden voor plas

De normale ontwikkeling van zindelijkheid start wanneer je kind ongeveer 1 of 2 jaar oud is. Kinderen worden zich dan langzaam bewust van de vulling van de blaas. De hersenen reageren op het gevoel van een volle blaas, waardoor het kind aandrang leert herkennen. In de leeftijd van 2,5 tot 3 jaar leert een kind invloed uit te oefenen op de blaas en de plas even op te houden om naar de wc te gaan. Vanaf 4 jaar is het normaal om ongeveer 5 tot 6 keer per dag te gaan plassen.

Voor een succesvolle zindelijkheidstraining is regelmaat, aandacht en interesse van belang. Wanneer een kind van 4 jaar nog in de broek plast is er meestal niets medisch aan de hand. In de meeste gevallen kan gewoon gestart worden met de normale zindelijkheidstraining.

### Mogelijke oorzaken van broekplassen:

- Uitstellen van plassen of negeren van het aandranggevoel. Sommige kinderen gaan zo op in hun spel dat ze het aandranggevoel niet bewust waarnemen en er niet op reageren.
- Een kind dat net start op de basisschool heeft vaak veel te verwerken en is daardoor sneller moe, waardoor het (tijdelijk) minder goed het aandranggevoel opmerkt. Voor kinderen met problemen in de informatieverwerking (o.a. drukke kinderen) kan dit extra moeilijk zijn.
- Te weinig tijd nemen om goed uit te plassen. Hierdoor wordt de blaas niet volledig leeg geplast en is de kans om toch in de broek te plassen groter.
- Angst voor een (vreemde) wc.
- Het kind gaat niet naar de wc omdat het de wc vies vindt en gaat de plas ophouden tijdens schooltijden.
- Te weinig drinken, waardoor er te weinig duidelijke aandrang is. Te weinig drinken kan de blaas ook eerder prikkelen waardoor een kind extra vaak het gevoel heeft om te moeten plassen.
- In veel gevallen is het een combinatie van bovenstaande oorzaken.

## Mogelijke medische oorzaken:

- Sommige kinderen hebben een kleine blaas. Zij plassen 8 keer of meer op een dag. Dit hoeft geen broekplassen te veroorzaken, maar het vraagt veel aandacht van het jonge kind. Dit kan bij vermoeidheid (vaak einde van de dag) leiden tot ongelukjes.
- Obstipatie, ofwel verstopping van de darmen. Wanneer de buik vol zit met ontlasting geef dat een voortdurend druk. Dan kan een kind minder goed de signalen van een volle blaas eruit filteren. De blaas heeft ook minder ruimte, zodat hij of zij vaker moet plassen. Dit hoeft niet direct te leiden tot broekplassen, maar maakt het wel moeilijker.
- Afwijkingen aan de blaas of urinewegen.

## Tips en adviezen

- Houd een week een vochtbalans en een poepkalender bij om zo goed zicht te krijgen op het drink-, poep-en plasgedrag van je kind.
- Meet de blaasinhoud. Bij een kleine blaas kun je eerst starten met een blaastraining. Formule: 30 ml + [30ml x leeftijd]. Deze formule kan tot 11 jaar.
- Hanteer een vast toiletschema, ongeveer om de 2 tot 2,5 uur. Sommige kinderen gaan niet uit zichzelf plassen. Op deze manier werk je ook aan bewustwording en blaastraining. Koppel de tijden aan voor je kind herkenbare momenten zoals bij het opstaan, voor school, tussen de middag, na school, voor (of vlak na) het avondeten, voor het slapen.
- Spreid het drinken gelijkmatig over de dag (bijvoorbeeld elke 2 uur 200 ml, totaal 1 tot 1,5 liter) en geef voldoende tijd om te drinken.
- Het is belangrijk dat je kind voldoende tijd krijgt om rustig te plassen. Creëer een rustig moment. Gebruik eventueel een wekkertje om hem of haar te stimuleren nog even te blijven zitten. Minimaal 50 tellen.
- Maak gebruik van een beloningssysteem. Dit zorgt voor een positieve benadering en kan een extra stimulant zijn. Belangrijk is dat je kind de beloning echt kan verdienen. Begin dus niet meteen met het belonen van een droge broek maar bijvoorbeeld als hij of zij zich houdt aan de vaste tijden of helpt met verschonen.
- Stimuleren vanuit het positieve is belangrijk. Straffen heeft een negatief effect op het zindelijk worden.
- Zorg voor een goede toilethouding. Een goede toilethouding is heel belangrijk om goed uit te kunnen plassen. Zowel jongens als meisjes moeten zittend plassen met de voeten ondersteund (eventueel door een krukje).



**Een goede zithouding**  
Droogbed- en  
Bekkencentrum Meppel

## Vragen, twijfels of zorgen

Heb je nog vragen? Leveren deze tips en adviezen geen resultaat op? Heb je twijfels dat er toch een medische oorzaak is voor de zindelijkheidsproblemen? Neem dan contact op met het team Jeugdgezondheid van de GGD. De jeugdverpleegkundige of -arts kunnen adviseren in de thuissituatie en bepalen wat nodig is voor je kind thuis en op school. Daarnaast kunnen zij een inschatting maken of een verwijzing nodig is naar de huisarts of gespecialiseerde kinderarts.

## Contact

- Ga naar [www.ggdbzo.nl/ouders](http://www.ggdbzo.nl/ouders) en klik op de button "ik heb een vraag"
- Stuur een e-mail naar: [mijnkindendeggd@ggdbzo.nl](mailto:mijnkindendeggd@ggdbzo.nl)
  - Vermeld altijd de voor- en achternaam en geboortedatum van uw kind
- Of bel ons via: 088 0031 414 op maandag t/m vrijdag van 8.30 - 17.00 uur.