

## De plaswekker

De plaswekker is een goed hulpmiddel om droog te worden. De beste leeftijd om met de plaswekker te starten is 7 tot 8 jaar. Jij en je kind moeten wel voldoende gemotiveerd zijn. Ook de eerder genoemde algemene adviezen zijn van belang. Ongeveer 80% van de kinderen wordt droog met hulp van de plaswekker.

Er bestaan verschillende soorten plaswekkers. Deze zijn te koop of te huur. Wij adviseren het draadloze model. Je kind wordt zo attent gemaakt op de volle blaas en het leert wakker te worden van dat gevoel.

Je ziektekostenverzekering kan je vertellen welke kosten zij vergoeden.



## Medicijnen

Of medicijnen zinvol zijn beslist de huisarts of de kinderarts. Medicijnen kunnen nuttig zijn voor kinderen die 's nachts meer urine produceren dan de blaas kan bevatten, maar ook bij situaties waarin je kind graag droog wil zijn, zoals een logeerpartij of schoolkamp.

## Heb je nog vragen?

Dan kun je terecht bij de sector Jeugdgezondheid van de GGD Brabant-Zuidoost, telefoon 088 0031 100. Wij kunnen samen bekijken welke aanpak het beste aansluit en hierin begeleiden. Ook organiseren we regelmatig informatieavonden over bedplassen. Meer informatie over deze avonden en over zindelijkheid in het algemeen lees je op onze website.



### Bezoekadres

Clausplein 10  
5611 XP Eindhoven  
088 0031 100

### Postadres

GGD Brabant-Zuidoost  
Postbus 8684  
5605 KR Eindhoven

[www.ggdbzo.nl](http://www.ggdbzo.nl)



januari 2018

# BEDPLASSEN



## Veel kinderen die ouder zijn dan 4 jaar plassen nog in bed. Het ene kind is eerder droog dan het andere. Net als bij leren lopen.

### Op 6-jarige leeftijd plast één op de 7 kinderen nog in bed. Op 12-jarige leeftijd is dat één op de 30 kinderen. Jongens plassen vaker in bed dan meisjes. Bedplassen heeft zelden een lichamelijke oorzaak.

Vaak is de oorzaak een combinatie van factoren, zoals diep slapen en moeilijk wakker worden, een te kleine of grote blaas, emotionele spanningen of (te) grote urineproductie 's nachts. Kinderen die in bed plassen kunnen onzeker worden of gedragsproblemen krijgen. Dit geldt vooral als het kind zelf veel problemen ervaart met bedplassen.

#### ▶ Wat kun je doen?

Hebben jij en je kind geen probleem met het bedplassen, dan kun je even afwachten. Vinden jij en je kind het wel vervelend en zijn jullie voldoende gemotiveerd, dan is het goed om er iets aan te doen.

Is jouw kind overdag droog en zijn er geen aanwijzingen voor lichamelijke oorzaken zoals bijvoorbeeld een terugkerende blaasontsteking en teveel of te weinig plassen overdag, dan zijn er een aantal mogelijkheden om je kind te helpen 's nachts droog te blijven. Houd een advies minimaal twee weken vol. Zorg voor voldoende rust en start niet als er spannende tijden zijn zoals feestjes, Sinterklaas of problemen zoals ruzies op school of thuis.

#### ▶ Algemene adviezen

Een positieve benadering is belangrijk, onder andere voor het zelfvertrouwen van je kind. Kinderen plassen niet met opzet in bed. Stel kleine doelen en geef een compliment als het gelukt is. Leer je kind om zelf verantwoordelijk te zijn voor de eigen hygiëne. Afhankelijk van de leeftijd kan je kind bijvoorbeeld helpen bij het opruimen van het natte bed, zichzelf wassen of verschonen van de pyjama.

Kinderen tot 8 jaar moeten 1 liter vocht per dag drinken, oudere kinderen 1,5 liter. 's Avonds drinken mag, maar niet te veel. Geef geen thee, koolzuurhoudende of suikerdranken voor het slapen gaan. Deze dranken kunnen de blaas juist extra prikkelen. Houd eens een paar dagen bij hoe vaak je kind drinkt en plast. Normaal is dat 5 á 6 keer per dag.



Let op een goede en ontspannen toilethouding. De voeten zijn ondersteund door bijvoorbeeld een krukje. Het is ook belangrijk dat je kind voldoende tijd neemt om te plassen, wenselijk zou zijn 50 seconden. Daarnaast is het belangrijk dat je kind regelmatig, liefst dagelijks, poept.

Tijdens het oefenen om droog te worden is het beter om geen luier te dragen. Bescherm de matras met een zeiltje. Kinderen die in een hoogslaper slapen kunnen misschien eventjes wat lager slapen. Veel kinderen voelen zich veiliger als er een klein lampje brandt. Zorg dat het toilet in de buurt is.

Om je kind goed voor te bereiden op de nacht, kun je starten met plassen-rusten-plassen. Laat je kind eerst gaan plassen en dan kan je kind een half uurtje nog iets rustigs doen in bed, zoals lezen of naar muziek luisteren. Het lichaam rust dan al wat uit, terwijl er nog urine gemaakt wordt. Daarna gaat je kind nog een keer plassen. Zo is het al een deel van het vocht kwijt.

Een regelmatig slaapritme is belangrijk. Dit wil zeggen; zoveel mogelijk op dezelfde tijd naar bed gaan en op dezelfde tijd opstaan, ook in het weekend. Zo wordt de blaas een beetje geprogrammeerd, wat het droog worden vergemakkelijkt.

#### ▶ Opnemen

Bij sommige kinderen werkt 'opnemen' (wakker maken om te gaan plassen) gunstig. Het tijdstip van opnemen is voor ieder kind anders, maar wek jouw kind niet vaker dan 1 keer per nacht, bij voorkeur 1,5 tot 2 uur nadat het is ingeslapen. Dan slapen kinderen nog niet zo diep. Maak je kind ook echt wakker, zodat het zich bewust is dat het plast. Samen een wachtwoord afspreken dat je kind moet zeggen bij het wakker, kan daarbij helpen. Oudere kinderen (vanaf 8 jaar) kunnen de wekker zetten om te gaan plassen, vlak vóór het tijdstip waarop ze meestal nat zijn.

#### ▶ Kalendermethode

Als extra stimulans voor je kind is de kalendermethode een prima hulpmiddel. Spreek met je kind een aantal realistische doelen af, bijvoorbeeld op vaste tijden plassen en drinken. Doel behaald? Dan plak je een sticker op de kalender. Spreek samen af na hoeveel stickers je kind een (kleine) beloning verdient. Begin met haalbare doelen en verhoog deze geleidelijk.

