

Het is net als met leren lopen, ieder kind doet het op zijn eigen tempo.

Heb je nog vragen? Wij helpen je graag

We zijn bereikbaar op 088 0031 414 van maandag tot en met vrijdag van 8:30-17:00.

Lees meer praktische tips voor ouders op onze website ggdbzo.nl/mijnkind



BROEK- PLASSEN

Zo help je jouw kind



ggdbzo.nl/mijnkind
[@ggdbzo](https://www.instagram.com/ggdbzo)



Brabant-Zuidoost



Je kind is zindelijk als het zelf zegt wanneer het moet plassen of poepen. Dat hebben we allemaal moeten leren. De meeste kinderen zijn overdag en 's nachts zindelijk als ze naar de basisschool gaan. Ongeveer 7% van de kinderen van 4 tot 7 jaar plast regelmatig in de broek. In deze flyer lees je tips om je kind te helpen.

Zindelijkheidsproblemen zorgen voor onzekerheid

Kinderen kunnen hier onzeker van worden en worden soms ook gepest. Het is voor ouders, leerkrachten en pedagogische medewerkers vaak zoeken hoe zij het kind het best kunnen helpen. Daarom is het belangrijk om goed met elkaar af te stemmen en samen een plan van aanpak te maken.

Hoe werkt zindelijk worden?

De normale ontwikkeling van zindelijkheid start als je kind ongeveer 1 of 2 jaar oud is.

Kinderen worden zich dan langzaam bewust van het vullen van de blaas. De hersenen reageren op het gevoel van een volle blaas. Zo leert een kind de aandrang om te plassen herkennen.

In de leeftijd van 2,5 tot 3 jaar leert een kind invloed uit te oefenen op de blaas. Het kind kan de plas even ophouden om naar de wc te gaan. Vanaf 4 jaar is het normaal om ongeveer 5 tot 6 keer per dag te gaan plassen.

Waar komt broekplassen door?

Broekplassen komt vaak door een combinatie van factoren:

- **Plassen uitstellen of het aandranggevoel negeren**

Je kind gaat zo op in het spel dat ze niet bewust merken dat ze moeten plassen en er niet op reageren.

- **Het aandranggevoel niet goed opmerken**

Als je kind net start op de basisschool, zijn er vaak veel indrukken te verwerken en is je kind sneller moe. Misschien merkt je kind daardoor (tijdelijk) het aandranggevoel minder goed op. 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**

Je kind plast de blaas niet volledig leeg. Daardoor is de kans om in de broek te plassen groter.

- **Angst voor een (vreemde) wc**

Je kind houdt op school de plas op, omdat het de wc vies vindt.

- **Te weinig drinken, waardoor er te weinig duidelijke aandrang is**

Te weinig drinken kan de blaas ook eerder prikkelen, waardoor je kind extra vaak het gevoel heeft dat het moet plassen.

Heel soms is er een medische oorzaak voor broekplassen

- Sommige kinderen hebben een kleine blaas. Zij plassen 8 keer of meer op een dag. Dit kan bij vermoeidheid (vaak aan het einde van de dag) zorgen voor ongelukjes.
- Obstipatie, oftewel verstopping van de darmen. Als de buik vol zit met ontlasting, geeft dat een voortdurende druk. Je kind kan dan minder goed de signalen van een volle blaas herkennen. De blaas heeft ook minder ruimte, zodat je kind vaker moet plassen. Daardoor is de kans om in de broek te plassen groter.
- Afwijkingen aan de blaas of urinewegen.

Maar meestal is er geen medische oorzaak voor broekplassen. In de meeste gevallen kun je gewoon starten met de normale zindelijkheidstraining.