

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

Vragen, twijfels of zorgen? Wij helpen je graag

Heb je nog vragen? Leveren deze tips en adviezen geen resultaat op? Heb je twijfels of er toch een medische oorzaak is voor de zindelijkheidsproblemen? Onze jeugdverpleegkundige of jeugdarts kan adviseren wat nodig is voor je kind, thuis en op school. Zij kunnen je ook doorverwijzen naar de huisarts of een gespecialiseerd kinderarts als dat nodig is.

Kom langs op het inlooppreekuur op je consultatiebureau. Of bel ons op 088 0031 414, wij zijn er van maandag tot en met vrijdag van 8:30 – 17:00.



ggdbzo.nl/mijnkind
@ggdbzo



BROEK- PLASSEN

Zo help je jouw kind



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.

Tips en adviezen

Voor een succesvolle zindelijkheidstraining zijn regelmaat, aandacht en interesse belangrijk.

- **Houd één week** bij hoeveel je kind drinkt, poept en plast. Zo krijg je goed overzicht van de drink- en toiletmomenten. Bespreek dit zo nodig met de GGD-verpleegkundige.
- **Laat je kind merken dat plassen op de wc of het potje normaal is.** Lees hier bijvoorbeeld samen boekjes over.
- **Laat je kind regelmatig naar de wc gaan**, ongeveer elke 2 tot 2,5 uur. Koppel dit aan elk eet – en drinkmomenten.
- **Laat je kind verspreid over de dag drinken**, bijvoorbeeld elke 2 uur 200ml, in totaal 1-1,5 liter per dag. Geef je kind voldoende tijd om te drinken. Gebruik zo nodig een beloningssysteem (zie de laatste tip).
- **Let op de houding op het toilet.** Laat je kind altijd zittend plassen, met de voeten goed ondersteund op een krukje en gebruik zo nodig een brilverkleiner.
- **Geef je kind de tijd om rustig te plassen.** Zorg dat je kind ontspannen op het toilet of het potje zit. Maak hier een rustig moment van, bijvoorbeeld door samen een boekje te lezen of te zingen. Pas dit tijdens elk plasmoment toe.
- **Blijf positief en geef je kind complimenten.** Straffen of het voelen van een prestatiedruk heeft een negatief effect.
- **Gebruik een beloningssysteem** als extra motivatie. Stel realistische doelen. Beloon niet meteen een droge broek, maar begin met het belonen als je kind op vaste tijden naar de WC gaat.