

Bedplassen komt bij veel kinderen voor. Zeker één op de 6 kinderen van 6 jaar is 's nachts nog niet droog. Bij kinderen van 9 jaar geldt dat voor één op de 15 kinderen. Bedplassen is voor zowel ouders of verzorgers als voor het kind vervelend.

Mogelijke oorzaken

De oorzaken van bedplassen zijn niet altijd even duidelijk. Bedplassen heeft vaak te maken met een diep slaappatroon, waardoor het kind niet uit zichzelf wakker wordt bij een volle blaas.

Ook kan het komen door stress, erfelijkheid of is het bedplassen een gewoonte geworden.

De kans dat het bedplassen wordt veroorzaakt door een afwijking van de blaas of urinewegen is zeldzaam, maar dient wel eerst uitgesloten te worden, voordat er iets aan het bedplassen gedaan kan worden.

Wat kunt u eraan doen?

Als uw kind op 6-jarige leeftijd nog in bed plast, is het aan te raden om er aandacht aan te besteden. Onderstaande tips en adviezen kunnen u helpen om het bedplassen te verminderen of helemaal te verhelpen.

Word niet boos

Uw kind plast niet met opzet in bed. Probeer uw geduld niet te verliezen als uw kind weer in bed heeft geplast. Plagende opmerkingen, straf of afkeuring werken averechts. Uw kind voelt zich al minderwaardig en heeft vaak het idee dat het de enige is die in bed plast.

Prijs uw kind

Uw kind kan er niets aan doen dat het 's nachts nog niet droog is. Laat uw kind duidelijk merken dat u het fijn vindt als het hem wel gelukt is droog te blijven. Zelfvertrouwen is erg belangrijk.

Minder drinken helpt niet

Uw kind overdag minder laten drinken helpt niet. Bovendien is dat op den duur voor uw kind niet goed. Het verbieden van drinken voor het slapen gaan werkt eerder spanningsverhogend, waardoor de kans op bedplassen juist groter wordt. Wel is het verstandig om uw kind voor het slapen gaan geen grote hoeveelheden te laten drinken en voor het naar bed gaan te laten plassen.

Meehelpen verschonen

Als uw kind ouder is dan vijf jaar, kunt u beter geen luiers meer gebruiken. Misschien kan uw kind nu zelf of met een beetje hulp zijn kleren en lakens verschonen. Daarmee leert u uw kind verantwoordelijk te zijn voor zijn eigen hygiëne.

s' Nachts laten plassen

Bij een aantal kinderen helpt het om s' nachts te plassen. Een richtlijn voor het tijdstip waarop u uw kind wakker maakt, is ongeveer twee uur nadat het is gaan slapen. Maak uw kind niet vaker dan één keer per nacht wakker.

Het is belangrijk dat uw kind goed wakker is voordat het gaat plassen. Om zeker te weten dat uw kind echt wakker is, kunt u een wachtwoord afspreken.

Als s' nachts plassen geen verbetering oplevert omdat uw kind bijvoorbeeld erg vast slaapt, kunt u hier beter mee stoppen. Probeer het eventueel na een tijd opnieuw als uw kind aangeeft dat het droog wil blijven.

De kalendermethode

De kalendermethode wordt vaak gecombineerd met het s' nachts laten plassen. Op een kalender wordt het aantal 'droge nachten' bijgehouden. Bij elke droge nacht mag uw kind een sticker plakken of een zonnetje tekenen op de kalender.

U kunt bijvoorbeeld afspreken met uw kind dat na het behalen van een bepaald aantal stickers of zonnnetjes, er dan een leuke beloning volgt.

Natte dagen negeert u.

Deze methode heeft het meeste effect in een kort tijdsbestek; ga hier niet langer dan een maand mee door. Probeer het na een tijdje opnieuw.

Breidt het aantal droge nachten langzaam uit. Als uw kind 14 dagen achter elkaar droog kan blijven, is het in principe geen bedplasser meer.

De plaswekkermethode

Pas als uw kind ouder is dan 7 jaar en bovenstaande methoden helpen niet, kunt u een plaswekker gebruiken. De plaswekker is een hulpmiddel die uw kind leert om op tijd wakker te worden als hij moet plassen. Uw kind slaapt met een speciaal broekje dat in verbinding staat met een wekker. Zodra er urine in het broekje komt, gaat de wekker zoemen. Bij langer gebruik gaat uw kind steeds eerder reageren op de zoemer en tenslotte slaapt uw kind of droog door of wordt wakker voordat de wekker afgaat. Bij veel kinderen werkt deze methode goed. Een plaswekker kunt u huren. De verpleegkundige of jeugdarts van de GGD kan u hier meer informatie over geven.

Vertrouwen

Gedrag veranderen kost inspanning en doorzettingsvermogen. Het beste kunt u starten met een zindelijkheidstraining in een rustige periode, dus niet tijdens een verhuizing, als er gezinsproblemen zijn of als er een broertje of zusje op komst is.

Stimuleer het zelfvertrouwen van uw kind en overtuig uzelf en uw kind ervan dat het op een dag over zal zijn. Voorkom plagerijen of zinspelingen over bedplassen. Dit maakt uw kind onzeker en werkt zeker niet bevorderend voor het bedplasprobleem.

Zorgen of meer informatie

Maakt u zich zorgen of wilt u meer informatie? Het is altijd mogelijk via onderstaande contactgegevens een afspraak te maken met de jeugdverpleegkundige verbonden aan de school van uw kind.

Tenslotte

Mocht u na het lezen van deze infotekst nog vragen hebben of meer informatie willen, dan kunt u contact opnemen met de afdeling Jeugdgezondheidszorg van GGD Kennemerland op werkdagen van 8.30-12.30 en 13.00 - 17.00 uur via telefoonnummer 023 7891777 of via frontofficejgz@vrk.nl

Via dit telefoonnummer kunt u een afspraak maken met de jeugdverpleegkundige verbonden aan de school van uw kind, om individueel advies over bedplassen te krijgen.

GGD is partner Centrum voor Jeugd en Gezin

www.cjg.nl