



# BEDPLASSEN

## Bedplassen komt vaker voor dan u denkt

Niemand maakt er een probleem van als een kind van één nog niet zindelijk is. Pas tussen anderhalf en vier jaar kunnen kinderen leren hun plas op te houden. Dit lukt het ene kind eerder dan het andere. De meeste kinderen zijn eerst overdag droog en een paar maanden later ook 's nachts. Soms duurt het wat langer voor een kind ook 's nachts zindelijk is. Hoogstwaarschijnlijk gaat het bedplassen vanzelf over als uw kind ongeveer zes jaar is. Maar af en toe een nat bed is zelfs bij kinderen van acht jaar niet ongebruikelijk.

### Bedplassen is lastig

Uw kind kan er onzeker, nerveus en lastig van worden, vooral wanneer de omgeving er negatief op reageert. Als uw kind op school of in de buurt wordt geplaagd. Uit angst om bij anderen in bed te plassen, durft uw kind niet bij vriendjes te logeren of wil het niet mee op schoolkamp. Uw kind wil net als andere kinderen droog zijn.

### Waarom plast iemand in bed?

Waarom een kind in bed plast, is moeilijk te zeggen. Er is meestal geen ernstige lichamelijke oorzaak. Wel heeft recent onderzoek aangetoond dat veel bedplassers 's nachts meer urine produceren dan niet-bedplassers. Bedplassen kan bovendien in de familie zitten. Hoewel je het vaak hoort, is nooit bewezen dat bedplassen ontstaat door emotionele spanningen. Sommige wetenschappers denken dat bedplassers te diep slapen, waardoor ze niet op tijd wakker kunnen worden. Maar ook daarover zijn de deskundigen het niet eens.

### Wat kunt u doen?

Wat u aan het bedplassen kunt doen, hangt af van de leeftijd van uw kind. Maar ook van hoe gemotiveerd uw kind is. Ook de omstandigheden thuis spelen een rol. Het is in ieder geval altijd goed om rustig met uw kind over het bedplassen te praten, vooral als u merkt dat uw kind er problemen mee heeft.

### Tips:

- Als u merkt dat uw kind 's nachts wel wakker wordt, maar bang is om naar het toilet te gaan, kunt u bijvoorbeeld een lichtje aanlaten.
- Stimuleer uw kind gewoon mee te doen met een logeerpartij en schoolkamp. Bij (school)kampen is het goed om met de leerkracht of leiding te praten. Doe dit wel in overleg met uw kind.
- Draagt uw kind 's nachts een luier, dan is het verstandig deze luier weg te laten. Bescherm dan wel de matras.
- Door uw kind zelf schone kleding te laten aandoen en te laten helpen bij het verschonen van de lakens, leert u uw kind zelf verantwoordelijkheid voor het bedplassen te dragen.
- Het heeft geen zin uw kind te verbieden 's avonds wat te drinken. Dat roept alleen maar spanningen op en bovendien leidt minder drinken niet tot droog worden. In elk geval is het goed uw kind overdag voldoende te laten drinken (ongeveer anderhalve liter).
- Spreek met uw kind af dat het regelmatig naar de wc gaat om te plassen. Het is ook van belang dat uw kind goed uitplast voor het slapen gaan.
- Als uw kind langer dan een half uur in bed wakker ligt, kunt u met uw kind afspreken dat het nog eenmaal uit zichzelf naar het toilet gaat om te plassen.

### Methodes

Er zijn verschillende methodes om uw kind te helpen 's nachts droog te blijven. Hieruit kunt u kiezen als uw kind:

- Overdag droog is
- Nooit een blaasontsteking heeft gehad
- Niet vaak en niet veel moet plassen
- Met een normale straal in de wc plast

Met gebruik van een van deze methodes is de kans groot dat uw kind in de toekomst droog slaapt.

### Afwachten

Per jaar gaat bij één op de zeven kinderen het bedplassen vanzelf over. Een nadeel van lang wachten kan zijn dat uw kind zijn zelfvertrouwen verliest. Hierdoor kunnen de klachten juist toenemen. Is uw kind zes jaar of ouder en geeft het zelf aan het bedplassen vervelend te vinden, dan is het tijd er ietsaan te doen.

## Belonen en stimuleren

Laat uw kind merken dat u het fijn vindt als het gelukt is een keer droog te slapen. Uw kind kan er niets aan doen dat het 's nachts nog niet droog is. Uw kind plast niet opzettelijk in bed. Boos worden of teleurgesteld zijn heeft geen enkele zin. Dat maakt het bedplassen voor uw kind alleen maar erger.

Een positieve benadering is heel belangrijk. Maar probeer ook te voorkomen dat uw kind zich beloond voelt als het wel in bed heeft geplast, bijvoorbeeld door steeds te zeggen dat het niet erg is, of te zeggen "ik zal je eens lekker wassen".

## Wakker maken

's Nachts laten plassen werkt bij een aantal kinderen gunstig. U kunt uw kind laten plassen voordat u zelf gaat slapen. Sommige kinderen zijn dan al nat. Maak uw kind dan wat eerder wakker. Doe dit niet vaker dan één keer per nacht. Maak uw kind altijd wakker, anders leert het slapend te plassen. Als dit leidt tot slaapproblemen en/of slaaptেকort, kunt u uw kind naar het toilet brengen zonder het wakker te maken. Dit laatste geldt ook voor kinderen jonger dan acht jaar. Bedenk dat uit bed halen een hulpmiddel is en niet de methode om droog te worden.

Ga als volgt te werk:

- Spreek van tevoren met uw kind af dat u het wakker maakt.
- Maak uw kind op het vastgestelde tijdstip rustig wakker en zeg dat dit de afspraak was.
- Roep de naam van uw kind, doe het licht aan. Trek geen deken weg.
- Laat uw kind zelf naar het toilet lopen om een plas te doen. U mag uw kind ook ondersteunen als u besloten heeft het niet wakker te maken.
- Blijf rustig tegen uw kind praten om het wakker te houden tot het heeft geplast.
- Breng uw kind weer naar bed.
- Uw kind kan boos of agressief reageren. Bedenk dan dat dit niet met opzet gebeurt.

## Kalendermethode

Kinderen van vier tot ongeveer acht jaar die ten minste eenmaal per week 's nachts droog zijn, kunnen met een tekening of een sticker de droge nacht aangeven op een mooi vel papier of in een schrift. Uw kind moet hier natuurlijk wel plezier in hebben. U kunt met uw kind een beloning afspreken. Bijvoorbeeld voor elke droge nacht mag het een zonnetje plakken en krijgt het een punt. Heeft uw kind bijvoorbeeld tien punten verzameld, dan krijgt het een vooraf afgesproken beloning. Houd de beloning klein en kom het

na. Belonen hoeft niet altijd een cadeau te zijn. Soms is een wandeling of extra voorlezen ook een beloning. Door het noteren ontstaat er ook een overzicht van de droge en natte perioden.

Ga als volgt te werk:

- Gebruik een gewone dagkalender of ontwerp samen met uw kind een leuke kalender.
- Neem een vast moment om met uw kind te noteren wat er 's nachts is gebeurd.

- Teken voor een droge nacht bijvoorbeeld een zonnetje of gebruik een leuke sticker.
- Stel de beloning vooraf vast. Gebruik geen strafpunten als uw kind nat is. Alleen de droge nachten, ook al zijn die niet achter elkaar, tellen mee.
- Verhoog geleidelijk aan de benodigde punten voor de beloning.

## De plaswekker

Als uw kind wat ouder is en de andere manieren om droog te worden niet hebben geholpen, kunt u de plaswekker proberen in overleg met een jeugd- of huisarts. Uw kind moet wel zelf achter het gebruik van de plaswekker staan en gemotiveerd zijn om droog te worden. Van tevoren moet duidelijk zijn dat de verantwoordelijkheid voor de plaswekker bij uw kind ligt. Uw kind slaapt bij deze methode met een onderbroekje aan dat in verbinding staat met een wekker. Zodra er urine in het broekje komt, gaat de wekker. Oefen dit een keer vóór het slapen gaan, zodat uw kind weet hoe de wekker werkt. Het kan voorkomen dat uw kind niet wakker wordt. Dat is niet de bedoeling. In dat geval moet u de eerste dagen uw kind zo nodig wakker maken. Als uw kind wakker is, zet het zelf de plaswekker uit en gaat naar het toilet. Bij langer gebruik van de wekker zal uw kind steeds eerder reageren op het signaal en ten slotte is het mogelijk dat het wakker wordt vóór de wekker afgaat, of dat uw kind inmiddels droog is. De meeste kinderen zijn ongeveer de eerste twee weken even nat als voorheen. Dat is normaal. Pas vanaf de tweede of derde week gaat het beter. Met de plaswekkertherapie wordt ongeveer zeventig procent van de kinderen droog. De helpdesk van de plaswekkerfirma kan u verdere ondersteuning bieden.

## Medicijnen

Medicijnen tegen bedplassen kunnen soms nuttig zijn. Vooral bij kinderen die 's nachts meer plas produceren dan de blaas kan bevatten. Maar ook voor situaties waarin uw kind graag droog wil zijn, zoals een logeerpartij, schoolkamp of vakantie. Of medicijnen zinvol zijn, beslist uw huisarts. Maar bedenk dat uw kind weer in bed kan gaan plassen na het stoppen met de medicijnen. Medicijnen gecombineerd met de plaswekkermethode, helpt de meeste kinderen wel van het bedplassen af.

Hebt u nog vragen? **Dan kunt altijd bellen met GGD Fryslân Jeugdgezondheidszorg, T 088 22 99 444.**