

Bedplassen

*Informatie voor ouders
over zindelijkheid bij kinderen van 5-12 jaar*

Bedplassen komt veel voor bij kinderen.

Ongeveer 8% van de kinderen tussen 6-12 jaar plast nog regelmatig in bed. Dit aantal wordt geleidelijk minder, tot 1 op de 30 rond 12 jaar. Jongens hebben meer last van bedplassen dan meisjes: 2 op de 3 bedplassers zijn jongens

Bedplassen kan heel vervelend zijn, zowel voor de ouders als voor de kinderen.

Kinderen schamen zich er vaak voor, zeker als ze ouder worden. Gelukkig heeft bedplassen bijna nooit een lichamelijke oorzaak. Als uw kind overdag wel zindelijk is en het bedplassen een probleem vindt, dan kunt u samen, met een positieve instelling en geduld, werken aan een oplossing.

Zindelijk worden is een leerproces, zowel

's nachts als overdag. Uw kind moet leren de spieren van de blaas te beheersen. U als ouder kunt uw kind niet zindelijk maken, maar wel daarbij helpen dit te leren.

Wanneer kan je spreken over bedplassen?

We spreken van bedplassen als uw kind ouder is dan 5 jaar en meer dan 2 keer per week in bed plast.

Waarom plast een kind in bed?

Oorzaken van bedplassen zijn moeilijk vast te stellen. Mogelijke oorzaken kunnen zijn:

- Stressvolle omstandigheden, zoals een verhuizing, geboorte van een broertje of zusje. Het is niet bewezen dat spanningen bedplassen kan veroorzaken. Een kind kan door het bedplassen wel onzeker worden, waardoor het bedplassen toeneemt.
- Erfelijkheid, bijv. vader was ook wat later met zindelijk worden.

Een combinatie van deze factoren is ook mogelijk. Let op: er hoeft niet altijd een duidelijk aanwijsbare oorzaak te zijn.

Wat kan ik doen?

- Motivatie om het bedplassen aan te pakken, bij u en uw kind is de eerste stap! Probeer door een positieve benadering het zelfvertrouwen van uw kind te stimuleren. Verlies niet uw geduld als uw kind toch weer nat is, maar laat merken dat u het fijn vindt als het bed droog is.
- Sommige kinderen merken weinig van het bedplassen, waardoor het meer een probleem van de ouders is dan van het kind. Laat uw kind ook zelf verantwoording dragen. Spreek bijvoorbeeld af dat u samen met uw kind het bed afhaalt. Dit is geen straf maar samenwerken.
- Het is belangrijk om een bepaalde aanpak een periode vol te houden, ook als er niet direct succes is. Met een consequente aanpak bereikt u uiteindelijk meer.
- Opnemen. Om droog te blijven kan het helpen uw kind 's avonds uit bed te halen om te plassen. Zorg dat uw kind echt wakker is. Maak uw kind niet meer dan één keer per nacht wakker en bepaal samen met uw kind het tijdstip.

Methodes

Er zijn verschillende methodes om uw kind te leren zindelijk te worden.

Deze methodes hebben allemaal hun voor- en nadelen, en zijn voor verschillende leeftijden geschikt.

Voor alle methodes geldt dat u er langere tijd voor moet uittrekken. U kunt er bijvoorbeeld dus beter niet vlak voor het schoolkamp mee beginnen.

Kalendermethode

Deze methode is geschikt voor kinderen tot ongeveer 8 jaar die minstens enkele nachten per maand droog zijn.

Op een mooi vel papier of kalender worden de droge nachten bijgehouden door middel van zonnnetjes of stickers. Prijs uw kind 's ochtends en tenminste vijf keer in de loop van de dag voor het 'droog' zijn.

Spreek van tevoren een beloning af. Bijvoorbeeld als uw kind drie stickers heeft dan mag het samen met u een cake bakken. Verhoog geleidelijk het aantal dat nodig is om de beloning te krijgen. Het is belangrijk

dat u de nadruk legt op de positieve droge nachten en aan de natte geen aandacht schenkt. Belangrijk is het dat uw kind goed wakker is en zelf naar de wc loopt of op een potje gaat zitten. Daarnaast kunt u een wachtwoord afspreken zodat u zeker weet dat het kind wakker is. De kalendermethode kan in combinatie met opnemen worden gebruikt.

De plaswekker

Wanneer uw kind ouder is dan 7 à 8 jaar en de eerder besproken methoden niet hebben geholpen kunt u de plaswekker proberen.

Er zijn verschillende soorten wekkers maar ze werken hetzelfde. Met dit apparaat leert uw kind wakker te worden. Het kind ligt op een matje of draagt een speciaal broekje dat is verbonden aan een wekker. De wekker gaat af bij de eerste druppels urine. Bij langer gebruik van de wekker zal uw kind steeds eerder reageren op de wekker. Tenslotte slaapt uw kind droog door of wordt het wakker voordat de wekker gaat. Deze methode werkt bij veel kinderen.

De plaswekker wordt in veel

gevallen vergoed door het ziekenfonds of verzekeringsmaatschappij. U heeft daarvoor wel een verwijzing van de huisarts nodig.

Medicijnen

Voor korte perioden kan gebruik gemaakt worden van medicijnen. Er zijn medicijnen die ervoor zorgen dat de urineproductie 's nachts wordt afgeremd. U kunt het gebruik hiervan overwegen voor bijvoorbeeld een (kort) schoolkamp. Slaappartijtje e.d.

Ook wanneer de hier genoemde methoden geen of onvoldoende resultaat hebben, kunt u het gebruik van medicijnen overwegen. Uw huisarts kan u hierover inlichten en uw kind deze medicijnen voorschrijven.

Wat moet ik niet doen?

- Straffen: uw kind plast niet met opzet in bed. Plagende opmerkingen en straffen maken het kind onzeker waardoor het bedplassen alleen maar toeneemt.
- Luiers gebruiken: als uw kind ouder is dan 5 jaar kunt u beter geen luiers gebruiken. Uw kind kan het bedplassen als iets vanzelfsprekends gaan ervaren.
- Minder laten drinken: minder drinken helpt niet om het bedplassen te stoppen. Uw kind plast ook in bed wanneer het geen volle blaas heeft. Het verbieden van drinken kan bovendien spanning geven waardoor het bedplassen weer kan toenemen.

Meer informatie

Website kenniscentrum bedplassen:
www.bedplassen.org

Tot slot

Wat u ook probeert, het is belangrijk dat u alles met uw kind bespreekt en dat u geduld hebt. Houd een nieuwe aanpak minimaal een aantal maanden vol. Geef uzelf en uw kind de tijd om te wennen.

Heeft u behoefte aan een persoonlijk advies dan kunt u bellen met een jeugdarts of jeugdverpleegkundige van Hulpverlening Gelderland Midden.

Telefoon locatie Arnhem: (026) 377 33 44
Telefoon locatie Ede: (0318) 68 49 11