te laten plassen (en goed uit te laten plassen) voor het naar bed gaan en Vervolgens een half uurtje te laten lezen of muziek te laten luisteren. Daarna laat uw kind nog een keer plassen (en goed uitplassen).

- Wat ook heel goed kan helpen tegen bedplassen is de plaswekker. Deze bestaat uit een wekker en een onderbroek met elektrodedraadjes. Als er een paar druppels plas in het broekje komen, maken die draadjes contact en gaat de wekker af. Het is de bedoeling dat het kind daar wakker van wordt en naar de wc gaat. Binnen gemiddeld twee maanden leert uw kind zelf wakker te worden van een volle blaas en op tijd naar de wc te gaan. Het is belangrijk dat de plaswekker op de juiste manier wordt gebruikt. De jeugdarts of jeugdverpleegkundige van de JGZ kan u hier meer over vertellen. De plaswekker wordt in principe pas gebruikt bij kinderen vanaf 7 jaar.

Wat kunt u beter niet doen?

- Word niet boos als uw zoon of dochter in bed heeft geplast. Hij/zij doet het immers niet met opzet en vindt het zelf ook niet leuk. Maak ook geen grapjes of vervelende opmerkingen over het bedplassen, zeker niet waar anderen bij zijn. Daar kan uw kind heel onzeker van worden.
- Is uw zoon of dochter ouder dan vijf, trek hem of haar dan ’s nachts geen luier aan, want dan kan hij/zij het gewoon gaan vinden om in bed te plassen.
- Minder laten drinken helpt niet tegen bedplassen. Het is belangrijk dat uw kind overdag voldoende drinkt (ongeveer anderhalve liter) en regelmatig gaat plassen (zes à acht keer per dag). ’s Avonds na het warm eten kan uw kind nog één glas drinken.

Meer weten?

Hebt u nog vragen, of hebt u hulp of advies nodig, aarzel dan niet om contact met ons op te nemen.

Colofon

Uitgave: GGD Hart voor Brabant en GGD West-Brabant
Oplage: 2000
Datum: mei 2010
Drukwerk: Graphiset bv, Uden

JGZ-40-2.000-05-’10

GGD Hart voor Brabant
Postbus 3166
5203 DD ’s-Hertogenbosch
T 0900 - 463 64 43 (lokaal tarief)
I www.ggdhvb.nl

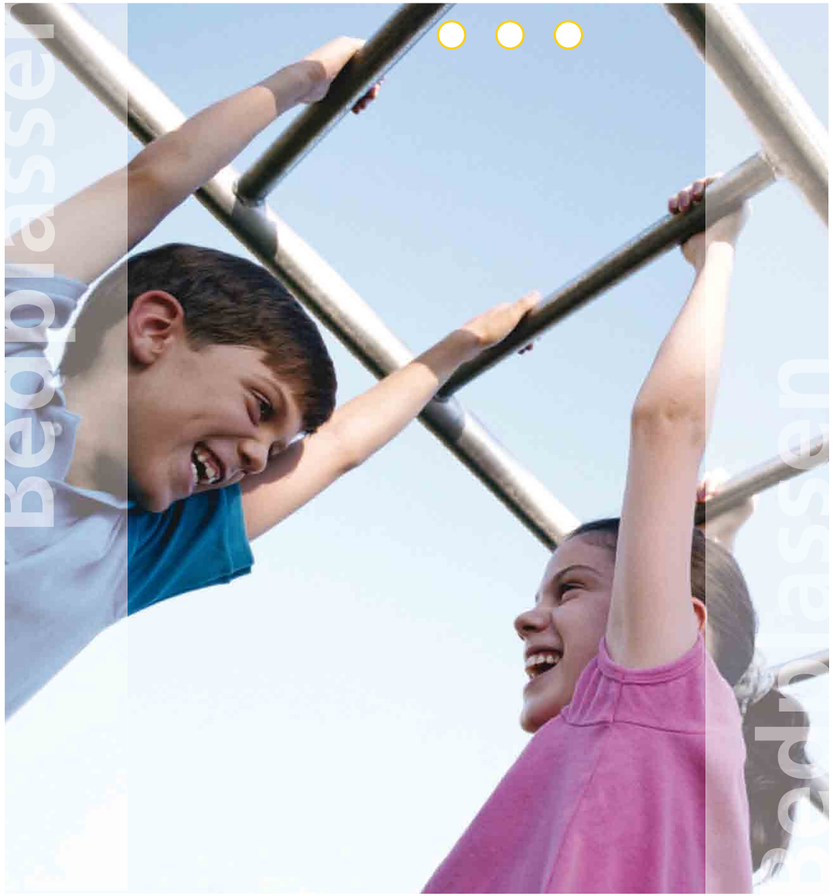
GGD West-Brabant
Postbus 3369
4800 DJ Breda
T 076 - 5282 000
I www.ggdwestbrabant.nl

Bedplassen

Bedplassen

Vrij veel kinderen die al geruime tijd zindelijk zijn, plassen nog regelmatig in bed. Van de vijf- en zesjarigen is dat er één op de zeven, van de negenjarigen één op de vijftien en van de twaalfjarigen één op de dertig. Voor het kind zelf is dat vaak een groot probleem: het wordt er onzeker van en durft bijvoorbeeld niet bij een vriendje of vriendinnetje te gaan logeren. In deze folder leest u wat u als ouder kunt doen om uw kind te helpen 's nachts droog te blijven.

Een kind van zes jaar of ouder moet over het algemeen 's nachts droog kunnen zijn. We spreken van bedplassen als het regelmatig 's nachts 'mis gaat' bij een kind boven de zes jaar. Bedplassen komt vaker voor bij jongens dan bij meisjes.



Oorzaken

Wat de oorzaak is van bedplassen, is vaak moeilijk te zeggen. Soms is het een combinatie van factoren, soms is helemaal niet duidelijk waar het vandaan komt. Er is zelden een ernstige lichamelijke oorzaak. Het komt regelmatig voor dat een kind dat al twee of drie jaar 's nachts droog is, na een ingrijpende gebeurtenis weer in bed gaat plassen. Na een verhuizing bijvoorbeeld, of als er een broertje of zusje is geboren. Ook erfelijke aanleg kan een rol spelen bij bedplassen. Als één van de ouders lang in bed heeft geplast, dan is dat bij zijn of haar kinderen vaak ook zo. Men denkt ook wel dat bedplassers erg diep slapen, waardoor ze niet op tijd wakker worden als ze moeten plassen.

Naar de Jeugdgezondheidszorg

Het bedplassen gaat vaak vanzelf over als het kind ouder wordt. Is uw kind nog geen zes jaar dan kunt u dus nog even afwachten. Is uw kind ouder dan zes jaar en is het bedplassen voor hem of haar duidelijk een probleem, dan is het verstandig om er iets aan te doen. Uw huisarts kan onderzoeken of er een lichamelijke oorzaak is voor het bedplassen. Dat is maar in 2% van de gevallen zo.

Is er geen lichamelijke oorzaak, dan kunt u een afspraak maken met de jeugdarts of jeugdverpleegkundige van de afdeling Jeugdgezondheidszorg van uw GGD. Hij of zij kan met u bespreken hoe u het bedplassen kunt aanpakken.

Wat kunt u zelf doen?

- Prijs uw kind als het 's nachts droog is gebleven. U kunt ook een plaskalender gebruiken, waarbij uw kind voor elke droge nacht een zonnetje op een kalender mag tekenen of een sticker mag plakken. Bij bijvoorbeeld tien zonnetjes of stickers geeft u uw kind een kleine beloning.
- Natuurlijk laat u uw kind plassen (en goed uitplassen) voordat het naar bed gaat. U kunt uw zoon of dochter ook nog een keer opnemen en laten plassen voordat u zelf gaat slapen. (In ieder geval op een tijdstip waarop uw kind nog droog is.) Uw kind krijgt er zelfvertrouwen van als het merkt dat het een hele nacht droog kan zijn. Maak uw kind goed wakker, zodat het weet dat het op de wc plast. Doe dit liever niet langer dan een maand, want uiteindelijk zal het moeten leren om zélf wakker te worden van een volle blaas.
- Een andere methode is om uw kind