

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. Bij twijfel kunt u contact opnemen met uw huisarts of jeugdverpleegkundige van de GGD.

### 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.

### 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. Laat uw kind na het avondeten geen koffie, thee of cola (cafeïne/theïne) meer drinken, deze dranken stimuleren de urineproductie.

### 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.



Bron: [www.bedplassen.org](http://www.bedplassen.org)

### De kalendermethode

Beloon uw kind de nachten dat het droog blijft. Laat uw kind van een mooi vel papier een kalender maken. Na de droge nachten mag uw kind op de kalender zonnetjes tekenen of stickertjes plakken. Negeer de natte nachten.

### De plaswekkermethode

Pas als uw kind ouder is dan 7 jaar en bovenstaande methoden helpen niet, kunt u een plaswekker gebruiken. 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.

### Vertrouwen

Gedrag veranderen kost inspanning en doorzettingsvermogen. Het beste kunt u starten met een zindelijkheidstraining in een rustige periode, dus bijvoorbeeld niet tijdens een verhuizing. 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.

### Meer informatie?

Voor vragen over bedplassen kunt u contact opnemen met de afdeling Jeugdgezondheidszorg van GGD Kennemerland, tel. 0900 - 0400682 (7,5 eurocent per gesprek). Zie ook de websites [www.kenniscentrumbedplassen.com](http://www.kenniscentrumbedplassen.com) en [www.bedplassen.org](http://www.bedplassen.org).