

Geen opzet

Een kind kan er niets aan doen dat het nog niet droog is. Het plast niet met opzet in bed. Probeer daarom kalm te blijven. Wordt in ieder geval niet boos.

Praten met anderen

Praat niet over het bedplassen met anderen in het bijzijn van uw kind. Maak er ook geen grapjes over.

Hulpmiddelen

Heeft u zelf al van alles geprobeerd, maar zonder succes? Dan kan een hulpmiddel misschien een oplossing zijn. Zo is er de plaswekker. Hoe de plaswekker precies werkt, kan uw huisarts u vertellen. Of kijk op de site van het Kennis Centrum Bedplassen: www.bedplassen.org.

Vragen?

Ga dan naar het spreekuur van de GGD-verpleegkundige op de school van uw kind of in het Centrum voor Jeugd en Gezin. Op school is bekend waar en wanneer dit spreekuur is. U kunt ook bellen naar de telefonische advisering van GGD Groningen, telefoon: 050 367 49 91 (op werkdagen van 8.00 - 20.00 uur).

OPVOEDINGSINFORMATIE

BEDPLASSEN



GGD Groningen, Informatie Centrum Gezondheid
Postbus 584, 9700 AN Groningen
icg@hvd.groningen.nl

GGD.FO.6043 • juni 2010

BEDPLASSEN

Zo rond het vierde jaar zijn de meeste kinderen zindelijk. Maar er zijn ook kinderen van vier of ouder die nog in bed plassen. Dit bedplassen kan voor deze kinderen en hun ouders erg lastig zijn. Plast uw kind ook nog in bed? En weet u niet goed wat u er aan kunt doen? In deze folder vindt u hierover informatie en tips.

De oorzaak

De oorzaak van bedplassen verschilt van kind tot kind. De kans is klein dat er lichamelijk iets mis is. Maar als uw kind klachten heeft bij het plassen, is het verstandig contact op te nemen met de huisarts.

Bedplassers zijn vaak overgevoelige en zenuwachtige kinderen. Ze plassen vooral in bed als er iets bijzonders in hun leven gebeurt. Bijvoorbeeld: een verhuizing, een scheiding, de geboorte van een broertje of zusje, een logeerpunt of de eerste schooldag. Er zijn ook kinderen die nog geen controle over de sluitspieren hebben. Ze voelen niet dat ze moeten plassen. Deze kinderen worden daardoor ook niet wakker. Ze laten hun plas gewoon lopen.

Motivatie

Wilt u uw kind helpen om van het bedplassen af te komen? Dan is het heel belangrijk dat uw kind dit zelf ook wil. U moet allebei gemotiveerd zijn, anders lukt het niet.

Geen luiers

Gebruik geen luiers meer. Ook al scheelt het een hoop was. Kinderen die luiers dragen voelen amper dat ze nat zijn. Ze merken dus ook niet dat dit niet prettig voelt. Op deze kinderen maakt het bedplassen geen indruk. Ze ervaren het als normaal.

Goed uitplassen voor de nacht

Laat uw kind voor het slapen gaan goed uitplassen. Breng het naar bed en houd het nog een half uurtje bezig. In de tussentijd kan de laatste urine naar de blaas stromen. Vervolgens laat u uw kind nog eens plassen.

Wakker maken om te plassen

U kunt uw kind laat in de avond of 's nachts wakker maken om nog even te plassen. Overleg samen wat de beste tijd is om wakker te worden. Maak uw kind echt wakker. Zet het niet slapend op wc of pot. Het moet het zich bewust zijn en weten wat er verwacht wordt. Het wakker maken mag nooit een strijd worden. Als uw kind er een hekel aan heeft, kunt u dit beter niet doen.

Drinken

Uw kind mag best wat drinken voor het slapen gaan. Dit verbieden roept alleen maar spanning op. Maar geef niet te veel. Dus een klein glaasje in plaats van een beker vol. Zeg niet te snel: "Nu mag je niets meer drinken". Uw kind zal dan juist erg veel dorst hebben.

Beloning

U kunt uw kind belonen voor de nachten dat het droog blijft. Geef het bijvoorbeeld een sticker of kaartje voor op het prikbord. Uw kind zal trots zijn omdat het deze zelf heeft verdiend. Geef geen grote cadeaus als beloning. De druk op het 's nachts droog blijven is dan te groot. Uw kind zal er heel erg mee bezig zijn. Want het gaat voor het cadeau. In zo'n situatie lukt het meestal niet om droog te blijven.

Eens komt het goed

De meeste bedplassers voelen zich klein en schuldig. Want: wie plast er nu nog in bed? Heeft het in bed geplast? Zeg dan: "Jammer, de volgende keer beter." Vertel uw kind dat het niet de enige is die nog in bed plast. Vertel ook dat het over zal gaan. Een kind dat voelt dat bedplassen niet erg is en dat weet dat het eens goed zal komen, zal eerder droog zijn.

Bijzondere gebeurtenissen

Komt het bedplassen vooral voor na bijzondere gebeurtenissen? Bijvoorbeeld na een verjaardag, verhuizing of logeerpunt. Dan is het erg belangrijk om met uw kind te praten. Waar is het mee bezig? Wat vindt het daarvan? Is het ergens bang voor? Juist in deze situaties hebben kinderen de leiding en aandacht van u als ouder nodig.