



Noord- en Oost-Gelderland

EEN
GEZOND
HOUSTAST

BEDPLASSEN WAT KUNT U DOEN?

INFORMATIE VOOR OUDERS/VERZORGERS VAN KINDEREN VAN 4 - 12 JAAR

Een kind dat in bed plast heeft nog niet geleerd om wakker te worden bij een volle blaas. Deze flyer geeft een korte beschrijving wat u kunt doen.

Wanneer beginnen met oefenen?

Vaak gaat het bedplassen vanzelf over. Begin met 'trainen' als:

- uw kind 6 à 7 jaar is én zelf graag zindelijk wil worden;
- u tijd heeft om samen met uw kind te trainen;
- het een rustige periode is, zonder spannende gebeurtenissen.

Probeer niet boos te worden als de lakens nat zijn. Uw kind kan er vaak niets aan doen. Laat juist merken dat u het fijn vindt als de lakens droog zijn gebleven!

Tips

Ook overdag regelmatig plassen

De blaas traint zich hierdoor om 'op commando' te openen of gesloten te blijven. Laat uw kind overdag 5 of 6 keer op vaste momenten naar de WC gaan en neem voldoende tijd.

Drinken overdag en 's avonds

Het is belangrijk om overdag voldoende te drinken. De blaas oefent zich goed als uw kind ongeveer 8 glazen drinkt verdeeld over de dag. Uw kind mag 's avonds nog wel wat drinken, maar geef geen frisdranken of cafeïnehoudende dranken.

Wekken

U kunt uw kind 's avonds wekken om te plassen. Uw kind kan het beste zelf naar het toilet lopen. Als dat niet lukt, kunt u uw kind naar het toilet dragen.

Luiers

Het gebruik van luiers voorkomt veel natte lakens, maar gebruik ze niet als uw kind 'traint'. Een zeiltje onder het laken is dan beter.

Trainen

Kalendermethode

Geef dagelijks samen met uw kind de droge nachten aan op een kalender. Spreek samen met uw kind af wat voor beloning hij/zij krijgt als het goed gaat.

Plaswekker

Het kind slaapt met een onderbroekje aan dat in verbinding staat met een wekkertje. De wekker gaat af wanneer het onderbroekje nat wordt.

Medicijnen

Medicijnen tegen bedplassen kunnen in sommige tijdelijke situaties nuttig zijn. De huisarts kan deze medicijnen voorschrijven.

Neem contact op met de huisarts als uw kind:

- ook overdag niet zindelijk is;
- pijn heeft bij het plassen;
- vaak en/of veel moet plassen;
- mogelijk een verstopping heeft (vaak buikpijn, problemen met de ontlasting).

In andere gevallen kunt u zelf uw kind helpen om 's nachts droog te blijven.

Wilt u meer informatie?

www.kenniscentrumbedplassen.com/ouders.php

www.cjg.nl

www.urifoon.nl of www.rodger.nl (plaswekker)

Heeft u na het lezen van deze flyer nog vragen of wilt u persoonlijke begeleiding? Neem dan contact op met de GGD: T 088 – 443 32 00 en www.ggdnog.nl/jeugdgezondheid.

De flyer 'Bedplassen' is een uitgave van GGD Noord- en Oost-Gelderland.

GGD Noord- en Oost-Gelderland is kernpartner in het Centrum voor Jeugd en Gezin.