

Bedplassen

's Nachts of 's ochtends een nat bed, niet durven logeren bij vriendjes, een schoolkamp of vakantie die letterlijk in het water valt... Bedplassen is een lastig probleem.

Veel kinderen tussen de 7 en 16 jaar, zo'n honderdduizend per jaar, plassen nog in bed.

Deze kinderen doen dit niet expres, ze vinden het zelf meestal verschrikkelijk en schamen zich ervoor. Hieronder geven wij u informatie over wat bedplassen is, wat er aan te doen is en welke trainingstappen daarbij (kunnen) horen.

Wat is bedplassen eigenlijk?

Ouders geven zelf vaak meerdere oorzaken aan voor bedplassen. Zo wordt diep slapen vaak genoemd, evenals stress en erfelijkheid. Uit onderzoek is gebleken dat bedplassen voornamelijk gebeurt in een zogenaamde 'ondiepe slaapperiode': een kind dat in bed plast slaapt dus niet diep, maar is juist bijna wakker. Bedplassen is een onbewust verkeerd aangeleerde gewoonte: het kind reageert niet adequaat op het seintje van de blaas. Dat werkt als volgt: als de blaas aangeeft dat er geplast kan worden, kan het kind twee seintjes terug geven:

- 'Ik hou het op tot morgenochtend', of
- 'Ik sta op en ga plassen.'

Bij bedplassen lijkt het erop dat het kind het seintje geeft: 'ik ga plassen', maar dat het vervolgens niet wakker genoeg wordt om ook werkelijk op te staan.

Wat is er aan bedplassen te doen?

Vóór het zevende jaar komt bedplassen regelmatig voor, de meeste kinderen worden vroeger of later uit zichzelf droog. Wanneer het bedplassen na het zevende jaar nog bestaat, het een probleem wordt (sociaal isolement, schaamte) en u en uw kind gemotiveerd zijn om droog te worden, kunnen er een aantal stappen worden genomen richting droge nachten. Bij elke stap is er een kans dat uw kind droog wordt. Belangrijk is dat u er moet zijn voor uw kind, want bij alle pogingen om droog te worden, heeft uw kind uw hulp en steun nodig!

De stappen richting droge nachten

Stap 1: overdag

- goed drinken;
- regelmatig plassen;
- dagelijks poepen;
- 'plassen – rusten – plassen' voor de nacht.

Hoe tevreden bent u over uw specialist of ziekenhuis? Geef uw mening op [ZorgkaartNederland.nl](https://www.zorgkaartnederland.nl)

De informatie in deze folder is van algemene aard en is bedoeld om u een beeld te geven van de zorg en voorlichting die u kunt verwachten. In uw situatie kunnen andere adviezen of procedures van toepassing zijn. Deze folder is dan ook slechts een aanvulling op de specifieke (mondelinge) voorlichting van uw specialist of behandelaar.

Wanneer er overdag 6 à 7 keer gedronken en geplast wordt, oefent de blaas in vol en leeg raken, terwijl het kind de signalen van de blaas leert herkennen en erop leert reageren. Deze regelmaat in drinken en plassen, samen met voldoende drinken, is eigenlijk altijd goed! Voor de nacht plassen na het tandenpoetsen én na het verhaaltje (of zelf) lezen, maakt dat uw kind de nacht begint met een lege blaas.

Stap 2: concentratieoefeningen

Deze stap noemen we ook wel de 'wordt wakker'-oefening.

De bedoeling is dat het kind zich voor het slapen gaan concentreert op het feit dat het 's nachts wakker wil worden om te gaan plassen. Het concentreren gaat soms beter als er een rijmpje aan wordt gekoppeld, wat in het bed ritueel wordt opgenomen. Zo'n rijmpje kan zijn:

Ook al ga ik lekker slapen

Toch blijf ik stiekem waken

Voel ik een plas komen

Dan stop ik met dromen

En plas niet in bed

*Zodat ik morgen een zonnetje zet!**

* Bron: 'Bedplassen, daar wil je vanaf!' - Zwaan Mulder en Marianne Vijverberg

Stap 3: de wekmethode (in plaats van de concentratieoefening)

Wanneer de concentratieoefening niet (genoeg) werkt, kan het kind gewekt worden om te gaan plassen. Het beste moment is per kind verschillend, maar ongeveer 1,5 uur na bedtijd werkt vaak goed. Spreek elke nacht een nieuw wachtwoord af, anders ligt gewenning op de loer!

Stap 4: de plaswekker

Soms is er meer nodig om een kind te leren wakker te worden van het signaal van de blaas, en werken hulpmiddeltjes zoals plassen – rusten - plassen of wekken met een wachtwoord niet. Dan kan het helpen om een plaswekker te gebruiken.

De plaswekker helpt om 's nachts wakker te worden van het seintje van de blaas, dit moet het kind (opnieuw) leren. De plaswekker is een apparaatje, dat je ver van het bed van het kind in de kamer moet zetten. Het kind moet uit bed om de wekker uit te zetten. Er zitten speciale broekjes bij, waar een klein zendertje aan vast is geklikt.

Als de wekker goed is aangesloten (bij de wekker zit informatie hoe dit moet), gaat er een luide bel af als het kind in slaap toch gaat plassen. Bij een paar druppels in de bijbehorende onderbroek, gaat de bel al af. Dat is een heleboel herrie midden in de nacht, waar in eerste instantie iedereen wakker van wordt, behalve het kind zelf.

Het is de bedoeling (en dit is erg belangrijk!) dat het kind zelf de wekker uitzet. Als hij of zij niet wakker wordt, maar een ouder wel, mag deze NIET de wekker uitzetten. De ouder dient dan het kind te wekken, die vervolgens de wekker uit moet zetten. Dit moet op deze manier, omdat het kind zo leert dat het al was gaan plassen. Dit

deel is intensief, maar het is de moeite waard om vol te houden; 80% van de kinderen wordt op deze manier uiteindelijk droog.

Het is de bedoeling dat het kind na een paar weken steeds vaker zelf al wakker wordt om te plassen, nog vóóordat de wekker afgaat. Of dat het 's nachts, als reactie op het seintje van de blaas, in slaap beslist: ik hou het nog op!

Starten met trainen met de plaswекker

Ook bij het trainen met de plaswекker horen een aantal vaste regels. Hierdoor verloopt de training gestructureerd en is de kans op succes het grootst. Consequent volhouden is een zeer waardevol onderdeel van de training.

De oefeningen die bij het trainen met de plaswекker horen zijn:

Plassen - Rusten - Plassen (P-R-P)

Neem met uw kind de 'droge' regels door (wat moet je doen om de wekker en het droog blijven goed te laten werken):

- Heb ik de P-R-P voorbereiding gedaan?
- Is de wekker aangesloten?
- Staat de wekker aan?
- Laat het alarm een keer afgaan en bedenk:
 - heb ik het geluid in mijn hoofd?
 - Zeg tegen jezelf: Als de plaswекker afgaat, sta ik meteen op en ga ik plassen
 - Als ik vannacht uit mezelf wakker word, ga ik naar de wc om te plassen

Neem met uw kind de 'natte' regels door (voor het geval de wekker 's nachts toch gaat) en voer ze de eerste paar keer voor het slapen gaan ook samen uit. Dan weet het kind 's nachts beter wat het moet doen als de wekker afgaat!

- Ik sta op, zet het alarm uit en ga direct naar de wc.
- Ik doe een droge broek aan.
- Ik zet de plaswекker weer aan.

Noteer elke ochtend of het kind droog of nat was. Bij de plaswекker zitten lijsten om dit goed bij te kunnen houden.

Wanneer mag je stoppen met de plaswекker?

Als uw kind 14 aaneengesloten nachten achter elkaar droog en plaswекker dus niet heeft gepiept, kunt u de volgende test doen.

Test na plaswекkertraining

Aan het eind van de plaswекkertraining, als uw kind droog is met de plaswекker, kunt u uw kind 's avonds extra veel laten drinken. Zo kunt u goed nagaan of de blaas onder controle is en goed begrepen wordt.

Complicerende factoren

Ook al is het feit dat een kind in bed plast meestal een ontwaakprobleem, er zijn factoren die het droog worden kunnen bemoeilijken. Deze factoren kunnen zijn:

- stress;
- ziekte;
- te kleine blaas;
- te actieve blaas;
- te veel urineaanmaak 's nachts.

Vooraf de laatste drie factoren kunnen in overleg met de huisarts of kinderarts zo nodig worden behandeld.

Heeft u vragen?

Als u vragen heeft dan kunt u tijdens kantooruren bellen met de polikliniek kindergeneeskunde, via telefoonnummer (040) 888 82 70 of een e-consult sturen via [MijnMMC.nl](https://mijnmmc.nl)