

Laura heeft een blaasontsteking

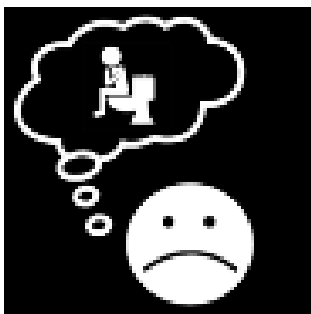
PIPO-poli voor kinderen met plas- en poepproblemen

Dit is Laura.



Laura moet heel vaak plassen en dan komt er maar een klein beetje.
Laura wil niet zo vaak plassen. Eigenlijk wil ze liever helemaal niet plassen! Plassen doet bij haar namelijk pijn.

Weet je waarom? Laura heeft een blaasontsteking!



Als je een blaasontsteking hebt, doet plassen pijn. Je moet heel vaak plassen en er komt bij elke plas maar een heel klein beetje. Je plas ruikt dan ook erg vies.

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.

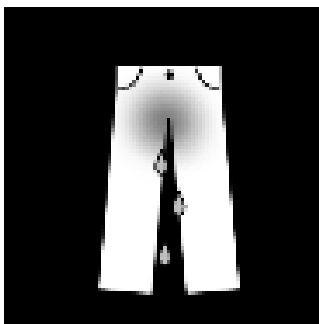
Maar hoe komt dat nou dat Laura een blaasontsteking heeft?



Laura gaat pas naar de wc als ze heel nodig moet!

Vaak kan ze het nog net halen tot aan de wc, soms zit er al een beetje plas in haar onderbroek.

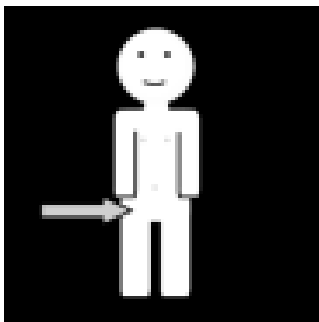
Ze heeft ook altijd haast op de wc. Soms plast ze naar voren in plaats van naar beneden. Gek is dat!



Hoe gaat plassen eigenlijk?

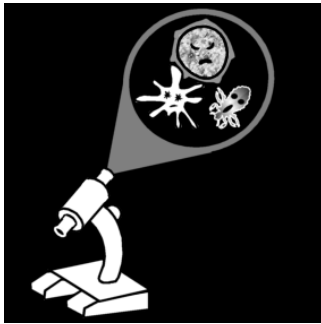
In je buik zitten je plasfabrieken, dit noemen we nieren. Deze fabrieken maken de hele dag plas. Zelfs 's nachts maken ze plas. Ze maken de plas van afvalstoffen uit je bloed en drinken. De plas die is gemaakt loopt naar beneden door 2 dunne slangetjes. De plas komt in je blaas terecht.

Eigenlijk lijkt je blaas wel op een ballon. Als de ballon vol is, voel je dat. Je moet dan namelijk plassen!



Als je niet gaat plassen, omdat er geen wc is of omdat je geen zin hebt, blijven de plasfabrieken wel gewoon plas maken. Je blaas wordt dus nog voller!

Dan kun je de plas ophouden met een grote spier. We noemen dat de bekkenbodemspier. Deze spier loopt tussen je benen en bij je billen. De bekkenbodemspier kan je helpen je plas nóg langer op te houden. Maar dan moet je wel je benen tegen elkaar aanhouden of op je hurken gaan zitten.



Als je lang je plas ophoudt, kan het gebeuren dat er een beetje plas in je blaas achterblijft. Dit vinden bacteriën, de blaas-ziekmakers, heel leuk en fijn! Plas is namelijk warm en nat, en daar houden bacteriën van! Als de dokter jouw plas onderzoekt kan hij de bacteriën zien zitten. Als er een bacterie in je blaas zit, kunnen ze een feestje gaan bouwen. Dan zitten er heel veel bacteriën in je blaas. Feestjes vinden we heel leuk, maar niet in je blaas! Deze bacteriën maken je blaas ziek: het doet pijn, bij een beetje plas in je blaas moet je al heel nodig plassen en er zit soms al een beetje plas in je broek. Om daar vanaf te komen heb je medicijnen nodig, dat is een drankje of een pil die je een week in moet nemen. Het drankje of de pil smaakt vaak niet erg lekker.

Gelukkig kun je dingen doen om te zorgen dat de blaasontsteking niet meer terugkomt.

1. ***Ga op tijd plassen!*** Als je voelt dat je moet plassen, loop dan rustig naar de wc. Je plas ophouden is geen goed idee. Als je niet goed voelt dat het tijd is om te plassen, is het handig om op vaste tijden te gaan plassen. Je kunt bijvoorbeeld gaan plassen als je ook gaat drinken. Makkelijke tijden zijn:
 - Ontbijt 08.00 uur
 - Fruitpauze 10.30 uur
 - Lunch 13.30 uur
 - Na school 16.00 uur
 - Avondeten 18.00 uur
 - Voor bedtijd

Vaker mag, minder vaak niet.



2. **Ga goed op de wc zitten**, met je voeten plat op de grond of op een voetensteun, en maak een slappe buik. Dit kan je doen door zachtjes te blazen of een liedje te zingen. Denk je dat je klaar bent? Denk dan nog even rustig na:
"1-2-3-4-5... is alle plas wel uit mijn lijf?"



3. Als je klaar bent met plassen, maar ook als je hebt gepoept, **veeg dan je billen af van voor naar achter**. Dan komen er niet per ongeluk bacteriën bij je plasgaatje terecht.



4. Het is verstandig om **goed te drinken**, wel 6 grote bekers per dag. Je kunt 3 bekers bij de maaltijd drinken, en 3 bekers tussendoor. Vaker mag, minder vaak liever niet. Als je goed drinkt, blijft de plas mooi licht van kleur en kun je makkelijk plassen.



Tips voor ouders

Een blaasontsteking (of urineweginfectie) is een vervelend probleem. U kunt uw kind helpen minder snel een blaasontsteking te krijgen, door de volgende adviezen ter harte te nemen:

- Stimuleer uw kind om goed te drinken. Bij elke maaltijd en drie keer tussendoor, is een goede richtlijn.
- Help uw kind onthouden om elke keer voor of na het drinken te gaan plassen. Dan is uw kind vaak nog niet afgeleid door iets anders. Na verloop van tijd associeert uw kind het drinkmoment ook met plassen. U kunt uw kind sturen, of een geheime code afspreken. Wanneer u die code zegt, weet uw kind dat het tijd is om te plassen. Bijvoorbeeld: "1,2,3..." uw kind kan dan afmaken: "moet ik wel of moet ik niet?". Zo blijft de verantwoording wat meer bij uw kind liggen, sommige kinderen zijn daar gevoelig voor.
- Zorg dat uw kind goed poept. Hierdoor heeft de blaas de ruimte om goed te vullen en te legen. Bij het afvegen is het van belang dat er van voor naar achter wordt geveegd en niet heen en weer of van achter naar voor.
- Uw kind dient met de voeten plat op de grond te kunnen rusten bij toiletgang, dit helpt om de bekkenbodem te kunnen ontspannen. Als dit niet zo is, is een voetensteun nodig. Ook handig om te ontspannen: zachtjes blazen of een liedje zingen.
- Het dragen van katoenen ondergoed heeft de voorkeur. Katoen is namelijk van nature zacht, het ademt goed en neemt vocht snel op.

Heeft u vragen?

Als u vragen heeft, kunt u tijdens kantooruren bellen met de polikliniek kindergeneeskunde, via telefoonnummer (040) 888 82 70.