

Bedplassen

Adviezen voor ouders van 5-12 jarigen

Wat is bedplassen?

Wanneer uw kind van 5-6 jaar of ouder nog minstens tweemaal per maand 's nachts in bed plast, spreekt men van bedplassen. Bedplassen wordt ook wel 'enuresis nocturna' genoemd. Bedplassen kan zowel door uw kind als door uzelf als lastig en vervelend worden ervaren. Misschien stelt het u gerust als u weet dat:

- 15% van alle zesjarigen nog 's nachts in bed plast.
- Bij veel kinderen het bedplassen vanzelf over gaat naarmate ze ouder worden. Daarom hoeft het bedplassen op deze leeftijd nog niet als probleem gezien te worden.

Bedplassen kan verschillende oorzaken hebben. Het komt niet zo vaak voor dat bedplassen een lichamelijke oorzaak heeft. Vaak is bedplassen het gevolg van een hoge wekdrempel bij het kind. Dit betekent dat uw kind moeilijk wakker wordt. Ook spanningen bij uw kind kunnen van invloed zijn op het bedplassen. Vaak is één van de ouders en/of grootouders ook laat droog geweest.

Wanneer uw kind overdag ook moeite heeft om 'droog' te blijven, is het raadzaam om naar de huisarts te gaan voor verder onderzoek.

Wat kunt u als ouder doen?

De behandelmethodes van bedplassen zijn vaak gericht op kinderen vanaf 7 jaar, omdat het bedplassen bij 5-6 jarigen nog niet als een probleem gezien wordt.

Wanneer uw kind maar ook uzelf het bedplassen als een probleem ervaren, zijn er verschillende dingen die u zelf kunt doen. Om uw kind van het bedplassen af te helpen is het van belang dat zowel uw kind als ook uzelf gemotiveerd zijn om de behandeling te laten slagen. Wanneer uw kind er nog niet aan toe is, is het beter om te wachten met de behandeling.

Om uw kind van het bedplassen af te helpen zult u misschien veel tijd en aandacht moeten investeren in de aanpak van het bedplassen. Het is ook belangrijk dat u uw kind ondersteunt en begeleidt bij teleurstellingen. Stel in het begin niet te hoge verwachtingen aan uzelf en aan uw kind.

Wat kunt u zelf doen aan het bedplassen?

Er zijn verschillende manieren om samen met uw kind het bedplassen aan te pakken, namelijk:



Advies 1

Beloon uw kind bij resultaat. Straf uw kind niet wanneer het in bed geplast heeft. Dit werkt vaak spanningverhogend en vergroot daardoor de kans op bedplassen.

Advies 2

Wanneer uw kind nog 's nachts een luier om heeft, is het verstandig om deze af te laten. Op deze manier ervaart uw kind het bedplassen niet meer als vanzelfsprekend.

Advies 3

Laat uw kind 's avonds of 's nachts een keer extra plassen. Maak uw kind wel goed wakker, zodat het beseft dat het naar het toilet gaat. Om de nachtrust van uzelf en uw kind niet teveel te verstoren, is het aan te raden om uw kind niet meer dan één keer te laten plassen.

Advies 4

Stimuleer de verantwoordelijkheid van uw kind. Wanneer uw kind in bed plast, verschoon dan samen het bed en laat uw kind schone kleren aantrekken.

Advies 5

Als uw kind al een beetje succes heeft met droogblijven, kan de kalendermethode stimulerend werken. Spreek met uw kind een beloning af als het niet meer in bed plast. Voor sommige kinderen is dit een extra stimulans.

Advies 6

Als het droog blijven na een paar weken extra aandacht niet lukt, kunt u er beter een tijdje mee stoppen en het dan weer eens proberen.

Wat kunt u verder nog doen?

Naast deze adviezen zijn er ook nog andere behandelmethodes om het bedplassen aan te pakken.

Als u ondersteuning wenst bij de aanpak van het bedplassen, kunt u contact opnemen met de jeugdverpleegkundige van de GGD of uw huisarts.

Meer informatie

Heeft u nog vragen of wilt u meer weten? Neem dan contact op met de GGD Limburg-Noord, afdeling jeugdgezondheidszorg, tel. 088 - 119 11 11.

Bereikbaar: maandag tot en met donderdag van 8.30-17.00 uur.

Op vrijdag van 8.30-14.00 uur.

U kunt ook de website raadplegen:

www.ggdlimburgnoord.nl

www.bedplassen.org