

# Bedplassen

## *Adviezen voor jongeren vanaf 10 jaar*

Plas jij nog weleens in bed? Weet dat je niet de enige bent! Het komt regelmatig voor dat kinderen van jouw leeftijd 's nachts in bed plassen. Veel kinderen vinden bedplassen lastig en vervelend. Ze durven niet te gaan logeren of op schoolkamp te gaan, omdat ze zich schamen. Vaak weten kinderen zich geen raad met het bedplassen en ze vertellen dit niet graag aan anderen. In deze informatiebrief kun je meer lezen over bedplassen en wat je er aan kunt doen.

### Hoe komt het dat je in bed plast?

Als je in bed plast kan dat door verschillende dingen komen. Het kan dat je 's nachts moeilijk wakker wordt. Hierdoor voel je niet dat je moet plassen. Ook door spannende gebeurtenissen op school of thuis, zoals verjaardagen of logeerpartijen, kun je in bed plassen. Als één van je ouders of grootouders nog lang in bed plaste(n), kan je het van hun hebben geërfd. Het komt niet zo vaak voor dat er iets met je lichaam aan de hand is, waardoor je in bed plast.

### Wat kun je zelf doen aan het bedplassen?

Hieronder enkele tips die je kunnen helpen om van het bedplassen af te komen:

1. Wil jij van het bedplassen afkomen?  
Dan is het belangrijk dat je zelf gemotiveerd bent om het bedplassen aan te pakken.
2. Wanneer je 's nachts nog een luier om hebt, is het verstandig om deze af te laten.  
Op deze manier voel je misschien beter dat je in bed plast.

3. Drink voor het slapen gaan niet te veel en geen dranken waar coffeïne in zit te drinken (cola, koffie, thee).
4. Ga 's avonds voor het slapen gaan altijd naar het toilet.
5. Wanneer je in bed plast, verschoon dan zelf je bed en trek schone kleren aan.  
Op deze manier leer je zelf om te gaan met het bedplassen.

Wanneer deze tips je niet helpen om zelf van het bedplassen af te komen zijn er nog andere manieren. Op de achterkant staat hierover meer informatie.

### Lees meer...

Wil je meer weten over hoe andere kinderen bedplassen ervaren en wat je er aan kunt doen, kun je de volgende boeken lezen:

- "Niet de enige" van André Nuyens
- "Bedplassen. Daar wil je vanaf!" van Zwaan Mulder, Marianne Vijverberg

Of bezoek ook eens de volgende internetpagina: [www.bedplassen.org](http://www.bedplassen.org) en klik vervolgens op: 'voor kinderen'.

## Voor ouders

**Plast uw kind nog 's nachts in bed en weet u niet wat u eraan kunt doen?**

**U, als ouder(s), kunt een belangrijke rol spelen in de aanpak van het bedplassen.**

**In deze informatiebrief staan enkele tips en adviezen rondom bedplassen.**

### Oorzaken

Bedplassen kan verschillende oorzaken hebben. Het komt niet vaak voor dat het 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 spannende gebeurtenissen bij uw kind kunnen van invloed zijn op het bedplassen. Vaak is één van de ouders en/of grootouders ook laat droog geweest. Als 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 zelf doen aan het bedplassen?

U kunt samen met uw kind de tips van de voorzijde van deze informatiebrief, uitproberen. Lukt het met deze tips niet om uw kind van het bedplassen af te helpen dan zijn er nog andere manieren.

- **Advies 1**  
Allereerst is het belangrijk dat zowel uw kind als u gemotiveerd zijn om het bedplassen aan te pakken.
- **Advies 2**  
Om uw kind van het bedplassen af te helpen moet u misschien veel tijd en aandacht investeren in de aanpak van het bedplassen. Het kan enige tijd duren voordat uw kind volledig 'droog' is 's nachts. Stel dus in het begin niet te hoge eisen aan uw kind en uzelf.
- **Advies 3**  
Beloon uw kind bij resultaat. Straf uw kind niet als het in bed geplast heeft. Dit werkt vaak spanningverhogend en vergroot de kans op bedplassen.
- **Advies 4**  
Laat uw kind 's avonds of 's nachts een keer extra plassen. Maak uw kind goed wakker, bijv. met behulp van een wachtwoord. Laat uw kind het wachtwoord herhalen. Zo beseft uw kind 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 5**  
Als uw kind gevoelig is voor beloningen, kan de kalendermethode stimulerend werken. Geef uw kind een beloning als uw kind een tijdje niet in bed heeft geplast. Voor sommige kinderen is dit een extra stimulans.

### Wat kunt u verder nog doen?

Als het met deze adviezen niet lukt om uw kind van het bedplassen af te helpen, zijn er nog andere methoden:

- **Plaswekker**  
Een plaswekker is een wekker die wordt aangesloten op een onderbroekje met daarin een vochtsensor. Zodra er 's nachts een paar druppels op het broekje komen, wordt er een signaal gegeven aan de wekker. Deze gaat dan af, waardoor het kind wakker wordt en naar het toilet kan gaan.
- **Medicijnen**  
Medicijnen kunnen een hulpmiddel zijn om ervoor te zorgen dat uw kind 's nachts droog blijft. Het is aan te raden dit eerst met uw huisarts te bespreken.

### 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](http://www.ggdlimburgnoord.nl)  
[www.bedplassen.org](http://www.bedplassen.org)