

# Kinderen met plasproblemen

## Adviezen

Uw kind is onder behandeling van de kinderuroloog in verband met incontinentie en/of bedplassen. In deze folder staan adviezen die uw kind helpen om droog te worden. Het is niet de oplossing van de incontinentie en het bedplassen, maar deze punten zijn wel belangrijk bij de behandeling ervan.

- Laat uw kind voldoende drinken. Dit is voor een kind zeven á acht glazen per dag. Als uw kind moeite heeft met drinken, kunt u uw kind 's morgens en 's middags een flesje water geven. Dit moet uw kind op school opdrinken. Overleg dit met de leerkracht, zodat uw kind tijdens de les mag drinken en niet het hele flesje in één keer opdrinkt.
- Laat uw kind de plas niet ophouden. Vertel uw kind dat hij/zij op tijd naar het toilet gaat. Dit is het zogenaamde 'plassen op de klok'.
- Tijdens schooltijd moet er voorafgaand aan elke pauze geplast worden en als uw kind overblijft ook tussen de middag. Op deze manier hoeft uw kind niet te plassen tijdens een les of uitleg van een leerkracht. Samen met de ochtendplas, het plassen voor het eten en voor het slapen komt uw kind op minstens 6 plassen per dag. Overleg of de leerkracht enige controle kan doen. Een horloge met piep- of trilmogelijkheid kan helpen als het uw kind niet zelfstandig lukt om op tijd te gaan plassen.
- Wat u kunt doen is een (plas)lijst op bijvoorbeeld de koelkast plakken, met de tijden waarop uw kind moet plassen. Uw kind kan op deze lijst noteren dat hij/zij geplast heeft, bijvoorbeeld door een zonnetje te tekenen of een sticker te plakken. Natuurlijk kan dat ook voor het drinken.
- U kunt aan de hand van de lijst een beloningssysteem maken. U kunt bijvoorbeeld een klein cadeau geven of iets leuks doen als uw kind een week lang de lijst goed heeft ingevuld.
- Zorg ervoor dat uw kind bij het plassen rechtop op de wc zit en niet voorovergebogen.
- Om goed uit te plassen moet uw kind ontspannen zitten en zijn voeten op de grond zetten. Is het toilet te hoog dan kan een voetenbankje hierbij helpen.
- Voor jongens geldt dat zittend plassen de voorkeur heeft. Als ze staand gaan plassen, moeten ze de broek goed naar beneden doen, de knieën iets gespreid houden, de rug recht houden en zorgen dat ze goed bij het toilet kunnen zonder op hun tenen te staan.
- Voor kleine kinderen zijn een kindertoiletbril en een voetenbankje aan te raden.

- Let erop dat uw kind de tijd neemt om te plassen. Maak het leuk op het toilet door bijvoorbeeld een boekje mee te geven.
- Let erop dat uw kind goed uitplast. Laat uw kind luisteren of de plas er in één keer uitkomt en niet met horten en stoten. Het is de bedoeling dat het kind niet perst, maar de buik ontspant. Door zachtjes te blazen of te fluiten ontspant uw kind zijn/haar buik en bekkenbodemspieren, waardoor uw kind goed kan uitplassen.
- Veel kinderen met plasproblemen hebben ook moeite met de ontlasting. Let erop dat uw kind iedere dag poept en kijk/vraag hoe de ontlasting eruitziet (dun/normaal of hard). Bij verstopping (obstipatie) is het belangrijk dat uw kind voldoende drinkt en vezels eet.