

## Wat kunt u doen?

**Toon begrip voor de situatie.** Het is belangrijk dat iedereen in het gezin begrijpt dat het kind zelf geen schuld treft bij bedplassen.

**Zorg ervoor dat kinderen vooral 's morgens veel drinken.** Vermijd de inname van melk, koolzuurhoudende dranken en dranken met theïne of cafeïne in de namiddag en vooral 's avonds.

**Laat kinderen regelmatig plassen.** Kinderen moeten aangemoedigd worden om overdag regelmatig te plassen en zeker net voor het slapengaan.

**Gebruik absorberende broekjes voor de nacht.** Bedplassen leidt tot heel wat praktische ongemakken, zowel voor u als voor uw kind. Aangepaste luierbroekjes kunnen die ongemakken – in afwachting van een verdere behandeling door de arts – uit de wereld helpen en voor een betere nachtrust zorgen. Ze lijken op echt ondergoed en kunnen discreet gedragen worden en zijn beschikbaar in elke supermarkt (tot 15 jaar).

**Spreek erover met uw arts** als uw kind ouder is dan 5 jaar en het regelmatig last heeft van bedplassen. Uw arts begeleidt u bij de aanpak.

## Wat is drogenachten.be?

Drogenachten.be is het Belgisch Informatiecentrum rond bedplassen. Deze vereniging heeft als doel informatie, raadgevingen en oplossingen te verstrekken. Drogenachten.be is een initiatief van specialisten en huisartsen die zich hebben verenigd en samen een website hebben opgericht. Deze website is bestemd voor zowel ouders, kinderen, leerkrachten, artsen ... met als doel het taboe rond dit onderwerp te doorbreken.

droge  
nachten .be

Het kan!



Belgisch Informatiecentrum  
Bedplassen

Initiatief van specialisten en huisartsen

[www.drogenachten.be](http://www.drogenachten.be)

## S.O.S. Bedplassen

Bedplassen komt vaker voor dan we denken. Duizenden kinderen in ons land worden er dagelijks mee geconfronteerd. Er rust ook een zeker taboe op het fenomeen, waardoor het thema weinig aandacht krijgt.

Wat bedplassen juist inhoudt en hoe u het kunt verhelpen, leest u in deze brochure.

## Wanneer spreken we over bedplassen?

Bedplassen is een **ongewild en onbewust urineverlies** tijdens de slaap, op een leeftijd dat een kind al 'droog' zou moeten zijn. De meeste kinderen worden 's nachts zindelijk tussen de leeftijd van 3 en 5 jaar.

Tussen 6 en 7 jaar plast nog **10% van de kinderen** in bed. In een klasje van het eerste leerjaar zijn dat dus makkelijk één of meerdere leerlingen.

## Oorzaak van bedplassen

Bedplassen is een medisch probleem, **straffen is géén oplossing** en heeft absoluut geen zin. Drie factoren spelen wellicht een rol:

### Capaciteit tot ontwakken

Het kind wordt niet wakker bij een volle blaas of als de blaas samentrekt. Dit fenomeen, dat door de ouders vaak wordt geïnterpreteerd als 'heel diep slapen', is eigenlijk een verhoogde drempel voor het ontwakken.

### Hoge urineproductie tijdens de slaap

Normaal maken we 's nachts minder urine aan dan overdag. Bij 1 op de 4 bedplassers gebeurt dat niet. Gevolg: de hoeveelheid urine overstijgt het maximale blaasvolume. Vermits het kind moeilijk wakker is, wordt het niet wakker en heeft het dus 's ochtends een natte luier of een nat bed.

### Overactiviteit van de blaas

Een overactieve blaas trekt zich plots samen; dit kan zowel overdag als 's nachts gebeuren. Het kind wordt verrast en kan niet tijdig reageren, met een natte broek tot gevolg.

Voor meer informatie raadpleeg [www.drogenachten.be](http://www.drogenachten.be)

## Hoe wordt bedplassen behandeld?

Er bestaan verschillende manieren om bedplassen te behandelen:

### Drink-, eet- en plasadvies met nachtkalender

De behandeling begint meestal met drink-, eet- en plasadvies van de dokter. Men mag hiervan geen 'wonderen' verwachten. Het is vaak bedoeld om het bedplasprobleem beter te begrijpen.

### Plaswekker en desmopressine

Twee soorten behandelingen kunnen worden voorgeschreven: de plaswekker of desmopressine. Bij de plaswekker gaat het om slaapconditioneren. Desmopressine is een medicijn dat de urine concentreert. Sommige kinderen reageren hier onvoldoende op. Een meer specifieke aanpak kan nodig zijn.

**Raadpleeg uw arts voor bijkomende informatie.**

