



Plasadviezen voor ouders en kinderen



Ommelander Ziekenhuis
Groningen

Deze folder geeft u een aantal plasadvieszen voor u en uw kind.

Voor alle kinderen is het belangrijk dat ze goed plassen, zodat de blaas zich in één keer helemaal leegt. Urineweginfecties en incontinentie kunnen daarmee voorkomen en verholpen worden.

Het is de bedoeling dat uw kind leert voelen wanneer de blaas leeg, half vol en vol is. Uw kind moet zich bewust worden van de 'seintjes' die de blaas geeft. Is het seintje 'echt' of 'nep'? Als het seintje echt is, ga dan naar de WC. Als het seintje nep is, wacht dan nog even. Zo leert uw kind precies wanneer hij naar de WC moet gaan, namelijk als de blaas tussen half vol en vol is.

Het is belangrijk dat uw kind goed op het toilet zit, zodat hij niet de sluitspieren kan aanspannen tijdens het plassen. Als de sluitspieren zijn aangespannen kan de plas er namelijk niet in één keer uit. Er is dan een grote kans dat uw kind niet helemaal uitplast.

Plasadvieszen

De volgende advieszen willen wij u en uw kind geven, om het plassen zo optimaal te kunnen laten verlopen.

Ontspannen zitten

Neem rustig de tijd om uw kind ontspannen te laten zitten. Uw kind moet rechtop zitten met de bovenbenen recht op de WC-bril en de voeten plat op de grond of op een voetenbankje. Gebruik een toiletbrilverkleiner als uw kind nog niet ontspannen rechtop kan zitten op de WC-bril. Laat de handen ontspannen rusten op de bovenbenen.

Ontspannen van het hele lichaam

Let erop dat de buik slap (iets wat bol) gehouden wordt en het gezicht van uw kind moet ontspannen zijn tijdens het plassen. Als de plas moeizaam wil komen, helpt zacht en rustig fluiten, blazen of neuriën de bekkenbodemspieren te ontspannen, zodat de plas makkelijker kan komen.

Niet persen

Probeer uw kind niet te laten persen, maar wacht totdat de plas vanzelf komt. Er moet een lange plasstraal te horen zijn. Bij persen is er een harde plasstraal te horen, maar de blaas loopt slechter leeg (net als bij een dichtgeknepen tuinslang, er komt daardoor niet meer water uit).

Wacht 10 tellen nadat de plas is gekomen

Soms komt er nog een tweede plas. Wacht tien tellen, voordat u uw kind helpt met het WC-papier. Voor meisjes: veeg de bips af met WC-papier door van voor naar achteren te bewegen.

Regelmatige plastijden

Regelmatige plastijden zijn belangrijk om te voorkomen dat uw kind de plas te lang ophoudt. Bij de plas te lang ophouden bestaat de kans dat uw kind de blaas niet meer goed leeg krijgt en ongewild urine verliest. Het is van belang dat uw kind minimaal 6 keer per dag gaat plassen. Verspreid de plastijden over de dag, bijvoorbeeld:

- na het opstaan
- na het drinken op school
- tussen de middag
- uit school
- voor het avond eten
- voor het naar bed gaan

Eventueel kunt u 's avonds nog 1 keer een plasmoment opnemen binnen 2 uren na het slapen gaan. Als uw kind tussendoor aandrang heeft, mag uw kind natuurlijk gewoon gaan plassen.

Genoeg drinken

Om goed te kunnen plassen en vaak genoeg te kunnen plassen, moet uw kind genoeg drinken. Dat is 1 tot 1,5 liter per dag (=7 à 8 bekertjes). Het liefst verspreid over de dag, bijvoorbeeld:

- 2 bekertjes 's ochtends
- 3 bekertjes 's middags
- 2 bekertjes 's avonds

Houd de ontlasting zacht

Een voorwaarde om goed te kunnen plassen is als de ontlasting zacht is. Als de ontlasting hard is, en er eventueel een verstopping ontstaat, bemoeilijkt dit het plassen. Voor zachte ontlasting is het belangrijk veel te drinken en voldoende vezels te eten. Om te zorgen voor voldoende vezels in de voeding is het van belang minimaal 2 stuks fruit per dag en bruin brood (liefst volkoren) te eten.

Bij aandrang is het van belang dat uw kind direct naar de WC gaat om te poepen. Als het poepen niet vanzelf komt, is het goed om standaard na de maaltijd uw kind even op de WC te laten zitten om het te proberen.

WC aantrekkelijk maken

Maak de WC aantrekkelijker voor uw kind door bijvoorbeeld iets gezelligs aan de muur te hangen. Voor de jongere kinderen kan het goed zijn een pop bij de WC leggen, die bijvoorbeeld ook op de po/WC kan, zodat uw kind met de pop zijn eigen situatie na kan spelen. Wat ook de WC aantrekkelijker kan maken is een aangename temperatuur in de WC. Dit zorgt voor een betere ontspanning bij het plassen.

Tot slot

Veel oefenen: goed plassen betekent veel oefenen (net als bij leren lezen, door regelmatig te lezen).

Belonen en complimentjes: het is heel belangrijk om te belonen en complimentjes te geven. Hierdoor krijgt uw kind er lol in als het goed gaat. Niet alleen belonen bij volledig resultaat, maar beloon ook tussendoor bij kleine dingen die goed gaan. Complimenteren zorgt ervoor dat uw kind niet snel kan terugvallen in het "oude plasgedrag".

Straffen werkt averechts: uw kind moet het leuk gaan vinden. Het moet nooit een strijd worden.

Beloningssysteem: bedenk eventueel samen met uw kind een leuk beloningssysteem (bijvoorbeeld met een sticker-kaart).

Informereren op school: stel de leerkracht op school op de hoogte van de plasproblemen. Hij kan de toiletbezoeken stimuleren en uw kind aanmoedigen met eten en drinken. En hij kan ondersteunend voor uw kind en zijn omgeving zijn.

Geef zelf het goede voorbeeld!



**Samen.
De beste zorg.
Dichtbij.**

ommelanderziekenhuis.nl

T 088 - 066 1000

OZG (06-19) KIN 034