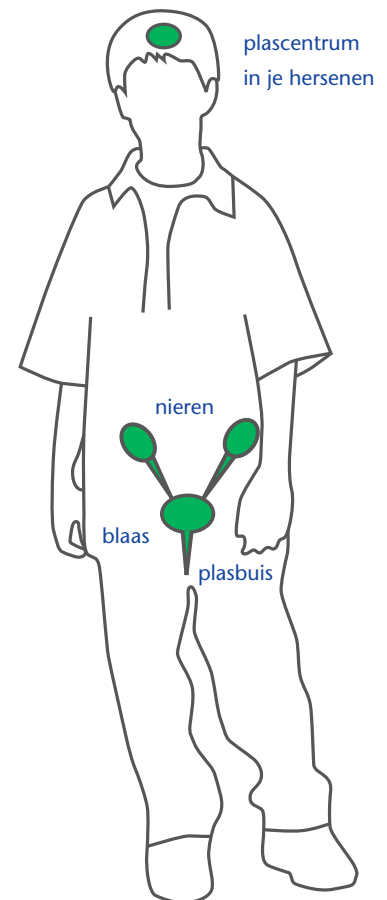


Informatie over kinderen en bedplassen

Kinderen met astma hebben moeite met hun ademhaling, kinderen die in bed plassen hebben moeite met hun blaas. In allebei de gevallen kunnen kinderen er met wat hulp gemakkelijker mee omgaan. Je denkt vast dat je het enige kind op de hele wereld bent dat wel eens in bed plast. Nou, dat is niet waar. Er zijn duizenden kinderen die in bed plassen. Wist je dat bedplassen na astma de meest voorkomende gezondheidsklacht is bij kinderen? Er zijn heel veel kinderen bij jou op school en op je sportclub met hetzelfde blaasprobleem. Je bent dus niet de enige!

Wat gebeurt er in je lijf?

Al het bloed in je lichaam stroomt via de nieren, waar een gedeelte ervan wordt omgezet in plas (urine). Vanuit de nieren gaat de plas naar de blaas, die daardoor langzaam volloopt. Als de blaas vol is, geeft hij aan het plascentrum in de hersenen door dat je moet plassen. Dan loopt je plas door de plasbuis naar buiten. Op deze tekening zie je hoe het werkt:



Kinderen plassen om verschillende redenen in bed

Je blaas is net een ballon, die opzwellt als je drinkt. In je blaas wordt je plas bewaard. Bij sommige kinderen weet de blaas nog niet dat hij nóg verder moet opzwellen zodat alle plas van overdag erin past. Daarom wordt hij ook 's nachts niet groot genoeg om alle plas te kunnen vasthouden.

Bij andere kinderen maken de nieren 's nachts teveel plas, omdat hun hersenen nog niet hebben geleerd hoe ze minder plas moeten maken. Wat de reden voor bedplassen ook is: kinderen die er last van hebben krijgen 's nachts in hun hersenen geen signaal van de blaas dat ze op moeten staan om naar de wc te gaan. Dan plassen ze dus in bed.

Wat kun je eraan doen?

Goed nieuws! Er is iets aan te doen. Eerst kun je erover praten met je ouders of andere familieleden. Misschien hadden zij ook wel last van bedplassen, want het komt in sommige families wel vaker voor.

Met DryNites® absorberende broekjes blijf je 's nachts droog. DryNites® absorberende broekjes zijn dunne broekjes die onder je pyjama zitten, zodat niemand ziet dat je ze aanhebt. Met DryNites® absorberende broekjes kun je gewoon alles doen. Dus ook op kamp gaan of een nachtje uit logeren is geen enkel probleem!

Informatie over kinderen en bedplassen

Je ouders kunnen met je naar de dokter of een continëntieverpleegkundige. Die onderzoeken je voordat je met een behandeling van start gaat. Er zijn drie soorten behandelingen:

- **Blastraining:** Helpt je door veel te drinken om je blaas uit te rekken, zodat je blaas leert om overdag meer plas vast te houden. Dan leert je blaas ook om 's nachts groter te worden, waardoor hij je plas de hele nacht kan vasthouden. Dus dan plas je niet meer in bed en hoef je ook niet op te staan om naar de wc te gaan.
- **Plaswekker:** Aan het bed of in je onderboek (onder je pyjamabroek) zit een sensor. Hierdoor gaat er een wekker af zodra je begint met plassen, zodat je wakker wordt en op de wc verder kunt gaan met plassen. Hierdoor leren je hersenen dat ze je 's nachts wakker moeten maken als je moet plassen.
- **Medicijnen:** Dit is alleen maar nodig als andere behandelingen niet helpen. Je hoeft ze dan maar een tijdje te gebruiken, bijvoorbeeld als je op kamp gaat of tijdens de vakantie.

Handige tips om je blaas een handje te helpen

- Drink veel water. Drink niet teveel frisdrank en liefst helemaal geen dranken waar cafeïne in zit (cola, koffie, thee, chocomel en energiedrankjes). Hierdoor maken je nieren nog meer plas aan en raakt je blaas geïrriteerd.
- Ga niet naar de wc 'voor het geval dat'. Dus ook niet voordat je naar buiten gaat, vlak voor de film of als je een lange autorit voor de boeg hebt. Probeer alleen naar de wc te gaan als je blaas vol is. Hierdoor kan je blaas vollopen en leert hij hoe hij moet opzwellen. Praat er met je ouders over. Misschien willen zij wel dat je gaat plassen omdat ze denken dat dat handig is, terwijl ze juist moeten wachten tot je blaas vol is.
- Eet gezond, dus veel fruit, groente, granen en bruinbrood en andere lekkere dingen waar vezels in zitten. Hierdoor blijven je darmen gezond, waardoor je poep niet hard wordt en je darmen niet tegen je blaas aandrukken.

Kijk voor meer informatie over bedplassen op www.drynites.nl.