

## Bedplassen

### Inleiding

Bedplassen is ongewild en onbewust urineverlies tijdens de slaap op een leeftijd waarop men doorgaans al droog zou moeten zijn. Kinderen worden meestal droog tussen de leeftijd van 3 en 7 jaar. Bedplassen wordt gezien als een medisch probleem.

### Oorzaken van bedplassen

Bedplassen wordt veroorzaakt door:

- Een te kleine blaascapaciteit (hoeveelheid urine die in de blaas past) en/of het vroegtijdig onwillekeurig samentrekken van de blaas.
- Een zeer hoge urineproductie tijdens de nacht. Het (antidiuretisch) hormoon dat ervoor zorgt dat 's nachts minder urine wordt aangemaakt, is soms niet of onvoldoende aanwezig. De hoeveelheid urine die uw kind 's nachts aanmaakt, is groter dan de blaascapaciteit.
- Uw kind wordt niet wakker van het gevoel van een volle blaas. Uw kind slaapt niet te diep, maar zijn/haar 'interne alarmklok' werkt niet zoals het hoort.
- In tegenstelling tot wat de meeste mensen denken, is de oorzaak van bedplassen meestal niet psychisch.
- Indien er ook sprake is van urine-incontinentie overdag, is het erg belangrijk dat dit eerst aangepakt wordt.

### Hoe vaak komt bedplassen voor?

- Tien procent (dus 1 op de 10) van de 7- jarigen plast regelmatig in bed.
- Vijf procent (dus 1 op de 20) van de 10-jarigen plast regelmatig in bed.
- Één procent (dus 1 op de 100) van de volwassenen plast af en toe in bed.
- Bedplassen komt vaker voor bij jongens dan bij meisjes. De reden hiervan is onbekend.
- Een kind heeft 44% kans op bedplassen als een van de ouders problemen heeft gehad met bedplassen.
- Een kind heeft 70% kans op bedplassen als beide ouders problemen hebben gehad met bedplassen

### Wat kunt u beter niet doen?

- Overdag weinig laten drinken en als uw kind uit school komt en 's avonds ineens heel veel laten drinken.
- De hoofdmaaltijd kort voor het slapen gaan laten eten. Bijna de helft van het vocht dat men tot zich neemt komt uit de voeding.
- Cafeïnehoudende dranken (cola, ice-tea, koffie en thee) laten drinken, enkele uren voor het slapen gaan. Deze dranken zorgen ervoor dat de nieren meer urine gaan maken en uw kind dus meer moet plassen.
- Chocolade eten enkele uren voor het slapen gaan (een reep pure chocolade bevat net zoveel cafeïne als een blikje cola).
- Melkproducten nemen enkele uren voor het slapen gaan. Deze bevatten veel eiwitten. Bij de vertering van eiwitten komen veel afvalstoffen vrij. Deze moeten via de urine uit het lichaam verwijderd worden. Daardoor zullen de nieren meer plas aanmaken dan bijvoorbeeld na het drinken van water.
- Fruitsoorten zoals meloen, citrusvruchten en druiven eten enkele uren voor het slapen gaan. Deze producten bestaan namelijk voor 90% uit water.

### **Wat kunt u wel doen?**

- Laat uw kind overdag veel drinken (1,5 liter). Hoe meer uw kind overdag drinkt, hoe minder dorst hij/zij 's avonds heeft. De blaascapaciteit wordt hierdoor vergroot.
- Laat uw kind 's avonds na het eten zo min mogelijk drinken.
- De gezondste drank 's avonds is water.
- Laat uw kind voordat hij/zij naar bed gaat, altijd proberen te plassen. Als hij/zij nog leest op bed of TV kijkt voor het slapen gaan, laat uw kind dan hierna nogmaals plassen.

### **Aanpak**

Er bestaan 3 manieren om bedplassen aan te pakken:

1. *?Blaascapaciteit vergroten.*  
Het is mogelijk om met een training de blaascapaciteit van uw kind te vergroten.
2. *Medicatie*  
Als kinderen 's nachts te veel urine aanmaken (dit wordt vastgesteld met een urineonderzoek) dan kan dit worden behandeld met medicatie (Minrin).
3. *Training met plaswekker*  
Als kinderen niet te veel urine produceren, wordt gestart met de droogbedtraining met de Rodger plaswekker. Voordat u met de droogbedtraining begint, is het heel belangrijk dat er een normale blaascapaciteit is en uw kind echt gemotiveerd is. Uw kind moet bovendien voldoende ondersteuning van u als ouder kunnen verwachten. De training vergt veel van uw kind. De continentietherapeut kan u meer over deze training vertellen.

Een combinatie van beide methoden behoort ook tot de mogelijkheden.

## Vragen?

Wij helpen u graag. U kunt contact opnemen met een van de continentietherapeuten van de ABC poli:

Carlein Dietvorst

Julia Tuynman

Zij zijn te bereiken via het algemene nummer van de polikliniek Kindergeneeskunde: (076) 595 10 12.

Aanbevolen websites:

[www.bedplassen.org](http://www.bedplassen.org)(<http://bedplassen.org>)

Meer lezen over kindergeneeskunde bij Amphia?

[Ga naar afdeling Kindergeneeskunde \(https://www.amphia.nl/afdelingen/kindergeneeskunde\)](https://www.amphia.nl/afdelingen/kindergeneeskunde)