

BEDPLASSEN BIJ KINDEREN

FRANCISCUS GASTHUIS

Inleiding

Bedplassen is een probleem dat best veel voorkomt. Een andere benaming voor bedplassen is "enuresis". Eén op de zes kinderen plast op de leeftijd van vijf jaar 's nachts nog in bed. Dit neemt spontaan af tot één op de dertig kinderen op de leeftijd van twaalf jaar. Dit betekent dus dat er in iedere klas wel een paar kinderen zitten die in bed plassen. Bedplassen komt twee keer zoveel voor bij jongens als bij meisjes. Ook is er sprake van een erfelijk component, namelijk vijfendertig tot zestig procent van de ouders is een bedplasser geweest.

Gelukkig gaat het bedplassen ieder jaar bij één op de zeven kinderen spontaan over. Aangezien het merendeel van de kinderen wel veel last heeft van het bedplassen, is het goed het probleem zo snel mogelijk op te lossen. Dit zorgt ervoor dat uw kind niet het zelfvertrouwen verliest. In tegenstelling tot wat vroeger werd gedacht, blijken psychische problemen vaker een gevolg dan de oorzaak van het bedplassen te zijn.

Oorzaken

Het is moeilijk de precieze oorzaak van het bedplassen te benoemen. De leeftijd van droog worden toont een variatie in de normale ontwikkeling. Zoals kinderen op een verschillende leeftijd leren lopen, worden ze ook op een verschillende leeftijd 's nachts zindelijk. De gedachte dat kinderen met bedplassen te diep slapen is een misverstand. De kwaliteit van slaap is juist bij deze kinderen lager.

Zaken die mee kunnen spelen in bedplassen zijn de volgende:

- Te klein blaasvolume. De blaas is een soort ballon in de buik waar alle urine wordt verzameld. De blaas loopt vol en leeg zoals een ballon. Hoe groot die ballon kan worden heet het blaasvolume. Dit is de reden waarom we u vragen een zo nauwkeurig mogelijke vocht- en plaslijst van uw kind bij te houden om te zien hoeveel urine er in de blaas past en hoe vaak uw kind per dag plast. Hieruit blijkt soms dat er toch problemen overdag zijn en deze moeten dan eerst opgelost worden alvorens het bedplassen aan te pakken.
- ADH productie. ADH is een hormoon dat de productie van urine remt. Bij sommige kinderen is er 's nachts een relatief

tekort aan ADH, waardoor ze naar verhouding meer 's nachts dan overdag plassen. Of dit zo is, blijkt uit de vochtlijst die u bijhoudt. Hierin weegt u een droge luier en de natte luier in de ochtend. Het verschil in gewicht is de hoeveelheid geproduceerde urine over de nacht.

- Emotionele factoren. Bedplassen neemt vaak toe bij spanningen en angst.
- Erfelijke component.
- Verstopping (obstipatie). Wij vragen u om een lijst bij te houden hoe de ontlasting van uw kind eruit ziet en in welke frequentie uw kind deze ontlasting heeft. Het kan zijn dat de verstopping van de darmen het blaasgevoel van uw kind in de weg zit. Wanneer de obstipatie wordt verholpen, voelt uw kind de aandrang van het plassen beter aan.
- Een neusverstopping kan ook maken dat een kind in bed plast doordat de slaapkwaliteit bij neusverstopping slechter is. Voorbeelden zijn een vergrootte neusamandel, hooikoorts.

Wat gaan we er aan doen?

Tijdens een bezoek aan de polikliniek Kindergeneeskunde maakt de urotherapeut, een verpleegkundige die gespecialiseerd is in plasproblemen, een inschatting van het plasprobleem. Deze inschatting is gebaseerd op de door u ingevulde lijsten (drinken, plassen en ontlasting), een aanvullende anamnese en inschatting van de motivatie van u en uw kind. Daarnaast wordt lichamelijk onderzoek verricht door de kinderarts om eventuele lichamelijke oorzaken uit te sluiten. Wanneer blijkt dat geen aanvullend onderzoek nodig is, kan de therapie, de behandeling van start gaan.

Om ervoor te zorgen dat uw kind droog wordt, moeten we allemaal hard aan de slag. Het is belangrijk dat iedereen gemotiveerd is en ervan uit gaat dat het gaat lukken om droog te worden.

Er zijn een aantal manieren om droog te worden:

- Het allerbelangrijkste is dat de hersenen het signaal van een volle blaas herkennen en dit signaal óók 's nachts oppikken: 'opstaan, volle blaas'. Nu is de blaas nog de baas, want die beslist wanneer uw kind plast. Het is de bedoeling dat uw kind zelf de baas wordt over zijn blaas en gaat beslissen

wanneer zijn blaas gaat plassen. Overdag lukt dat bij de meeste kinderen al, nu de nacht nog. Daarom beginnen we met oefeningen met inprenten voor het slapen gaan en ook het overdag bewust worden van het gevoel van een volle blaas.

- Het kan zijn dat de inprenting alleen, niet voldoende is om uw kind 's nachts droog te krijgen. Een training met plaswekker kan dan uitkomst bieden. Hier leren kinderen onder begeleiding, in groepsverband en met behulp van de plaswekker, om droog te worden.
- Als uw kind een keer wil logeren of op schoolkamp gaat, dan zijn er medicijnen beschikbaar die bij veel kinderen (circa 70-80%) zorgen voor een droge nacht. Dit is meestal niet de definitieve oplossing, want de hersenen van uw kind leren er niets van. Het is wel fijn om het voor enkele nachtjes te gebruiken zodat uw kind onbezorgd kan logeren.

Kortom: we gaan er samen tegenaan: je blaas de baas!

Vragen

Als u na het lezen van deze folder nog vragen heeft over het ziektebeeld van uw kind, dan horen wij dat uiteraard graag van u. U kunt telefonisch contact opnemen met de polikliniek Kindergeneeskunde van 8.00 tot 17.00 uur, via telefoonnummer 010 – 461 6225. De polikliniek Kindergeneeskunde bevindt zich bij balie 380 op de derde verdieping in het Franciscus Gasthuis.