

### Hoe werkt een plaswekker?

Bij een plaswekker hoort een speciaal broekje of inlegger dat (draadloos) is verbonden aan een wekker. In het broekje zit een zendertje. Als er een paar druppels urine op het broekje komen, wordt een signaal afgegeven aan de wekker. Uw kind wordt wakker gemaakt door de wekker, zet de wekker af en gaat naar het toilet.

Informeer bij uw eigen verzekering of u een vergoeding krijgt voor de aankoop of huur van een plaswekker.

### Vragen?

Heeft u vragen of behoefte aan een persoonlijk gesprek, neem dan contact op met JGZ, telefoon (088) 054 99 99.

*Met een goede begeleiding  
luket het vaak om 's nachts  
droog te blijven.*

## Bedplassen

Trainen en belonen helpt



**Plast uw kind meer dan twee keer per week in bed? Dat is vervelend. Voor u én voor uw kind. Uw kind kan op den duur onzeker worden en zich schamen. Uw kind is niet de enige met dit probleem. Er zijn veel schoolgaande kinderen die 's nachts regelmatig in bed plassen. Wil uw kind graag 's nachts droog zijn? Dan kunt u samen aan de slag.**

### Geen ziekte

Er is geen algemene oorzaak aan te wijzen voor bedplassen. De kans dat bedplassen wordt veroorzaakt door een afwijking van de blaas of de urinewegen is heel klein. Met een goede begeleiding lukt het vaak om 's nachts droog te blijven.

### Trainen

Veel kinderen hebben zichzelf aangeleerd om overdag het plassen uit te stellen. Ze zijn lekker aan het spelen en gunnen zich geen tijd om naar de wc te gaan. Als uw kind leert overdag bewuster met het gevoel van een volle blaas om te gaan, zal het ook in zijn slaap beter op een volle blaas reageren. De eerste stap naar 's nachts droog worden is dan ook dat uw kind leert om overdag op tijd te gaan plassen en dit niet uit te stellen.



### Doen!

#### Overdag op tijd plassen.

Laat uw kind op vaste momenten, om de drie uur, naar de wc gaan en let erop dat uw kind goed uitplast. Maak bijvoorbeeld de volgende afspraak: blijf nog tien tellen op de wc zitten als je denkt dat je klaar bent met plassen.

#### Belonen.

Houd bij wanneer het 's nachts goed gaat. Schrijf op een kalender, een zelfgemaakte poster of in een schrift wanneer uw kind droog is. Plak een sticker en spreek een beloning af bij vijf stickers (voorlezen, een klein cadeautje, een keer zwemmen, een film kijken ...).

#### Meehelpen bij het verschonen.

Laat uw kind meehelpen bij het verschonen, maar maak hier geen straf van. Zo wordt uw zoon of dochter zelf verantwoordelijk.

#### 's Avonds, voor u naar bed gaat, laten plassen.

Maak uw kind dan wel goed wakker, zodat hij of zij bewust plast.

#### Een plaswekker gebruiken.

Ziet u geen verbetering? Dan kunt u een plaswekker gebruiken. Hiermee wordt uw kind gewekt zodra hij of zij plast.

### Niet doen

#### Drinken verbieden.

Kinderen moeten 1 tot 1,5 liter per dag drinken en mogen gerust nog een bekertje water drinken voordat ze naar bed gaan.

#### Luiers gebruiken.

Met een luier voelen kinderen niet goed wanneer ze plassen. Probeer, als uw kind ouder is dan vijf, om af en toe zonder luier te gaan slapen. Bescherm de matras met een plastic hoes en een waterdicht moltonlaken.

#### Plagen of dreigen.

Plagende opmerkingen of dreigementen maken een kind onzeker. Gebrek aan zelfvertrouwen helpt niet om het probleem op te lossen. Stel ook geen termijn. Het kan een tijdje duren voordat het bedplassen helemaal over is. Heb geduld!