

Advies van de kurkdroog- poli

Voor kinderen en jongeren met
blaasproblemen

In dit boekje staan adviezen over drinken, plassen en poepen. Zo kun je zien wat je zelf al kunt doen om het beter te laten gaan.

De volgende punten komen aan bod:

1. Koos' plasfabriek
2. Plashouding
3. Voldoende drinken
4. Hoe vaak moet uw kind plassen
5. Ontlasting



1. De plasfabriek

Je blaas zit onder in je buik. In je blaas wordt je plas bewaard. Je nieren maken plas. Als je je handen in je zij zet met je duimen naar voren, zitten jouw nieren bij je vingers net onder je ribben.

Nieren zijn een soort zeefjes, die je bloed schoonmaken. Ze halen de stoffen die je niet nodig hebt uit je bloed. We noemen dat afvalstoffen.

Alles wat je drinkt, bestaat voornamelijk uit water, maar ook in eten zit soms vocht. Denk aan een ijsje, vla of een appel. Je drinkt altijd meer dan je lichaam nodig heeft. Je nieren zorgen ervoor dat het teveel aan vocht en de afvalstoffen naar je blaas gaan. Dit is je plas.

Als er een beetje plas in je blaas zit, gaat er een seintje naar je hoofd. Dat gaat via je ruggenmerg. Hierin zitten een soort draden. De dokter noemt dat 'zenuwbanen'.

Ze lijken op telefoondraden. Telefoondraden geven een seintje door van de ene telefoon naar de andere. Deze zenuwbanen werken net als de telefoondraden en geven seintjes van je blaas door aan je hoofd.

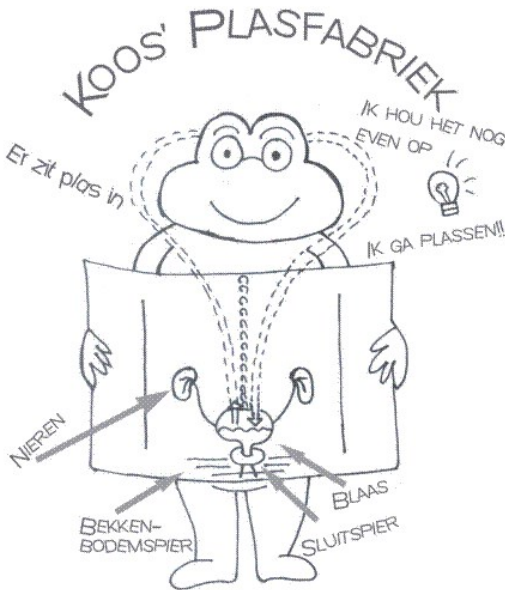
In je hoofd zit een soort plascomputer, die het seintje van je blaas ontvangt, namelijk: 'Er zit plas in mijn blaas'. Jij kunt via 'de

plascomputer' twee seintjes teruggeven:

1. Er zit genoeg plas in mijn blaas, dus ik ga plassen, of
2. Er zit nog niet genoeg plas in, ik houd het nog even op.

Als je besluit het nog even op te houden, dan komt er meer plas in je blaas, want je nieren werken altijd door. Als je voelt dat er genoeg plas in je blaas zit (de seintjes worden steeds sterker), ga je plassen.

Onder in je blaas zitten je sluitspiers. We noemen het ook wel 'de rem' van je blaas. Je sluitspiers zijn een soort deurtjes, die dicht zijn en ervoor zorgen dat je plas niet zomaar in je broek loopt. De sluitspiers gaan pas open op het moment dat je gaat plassen op de wc. Je blaas knijpt de plas eruit. Je hoeft zelf niet mee te drukken of te persen als je plast; je blaas aan dat zelf. Als je heel nodig moet plassen, zodat je het bijna niet meer kunt ophouden, dan heb je nog een 'noodrem'. Dit zijn je bekkenbodemspieren. Deze spieren gebruik je normaal gesproken alleen in noodgevallen!!



2. Plashouding

Zo zit uw kind in de juiste houding om goed leeg te kunnen plassen.

ZO HOET JE PLASSEN



- Laat uw kind rustig op de wc zitten.
- Zorg ervoor dat hij of zij met de voeten plat op de grond kan komen. Lukt dit niet gebruik dan een voetenbankje. Het beste is als de boven- en onderbenen in een rechte hoek zijn.
- Zorg ervoor dat uw kind rechtop zit met de handen op de bovenbenen.
- Persen is niet goed. Het lukt goed om te ontspannen als uw kind zachtjes blaast of een liedje neuriet.

3. Voldoende drinken

Het is heel belangrijk dat uw kind voldoende drinkt. Het is een misverstand dat kinderen minder

snel in hun broek plassen als ze minder drinken. Juist als er niet genoeg gedronken wordt raakt de blaas extra geprikkeld door geconcentreerde urine en verliest uw kind eerder wat urine of heeft eerder het gevoel te moeten plassen.

Kinderen van 4-8 jaar hebben 1 liter vocht nodig, dat komt neer op 5 bekers per dag:

| | |
|--------------|---------|
| Ontbijt | 1 beker |
| Pauze | 1 beker |
| Lunch | 1 beker |
| In de middag | 1 beker |
| Avondeten | 1 beker |

Kinderen van 8 jaar ouder hebben 1 ½ vocht nodig, dit komt neer op 7 bekers per dag:

| | |
|---------|----------|
| Ontbijt | 2 bekers |
| Pauze | 1 beker |
| Lunch | 2 bekers |

In de middag 1 beker
Avondeten 1 beker

Belangrijk: 1 beker is 200ml.

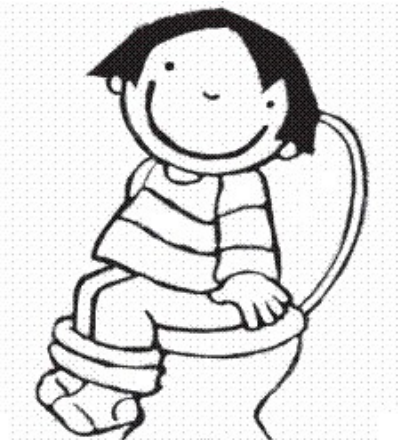


4. Hoe vaak moet uw kind plassen?

Het beste is als uw kind zeven keer per dag naar de wc gaat. Laat uw kind zoveel mogelijk op eigen gevoel (aandring) naar de wc gaan. Voelt uw kind dit niet of geeft hij/zij het te laat aan dan kunt u structuur bieden door de volgende tijden aan te houden:

1. Opstaan
2. Kleine pauze of 10.00 uur
3. Tussen de middag
4. Op school of 14.00 uur
5. Na school of 16.00 uur
6. Voor het avondeten
7. Voor het slapen gaan.

Als u deze tijden aanhoudt wordt de blaas met regelmaat gelegeerd en is de kans om nat te worden minder groot.

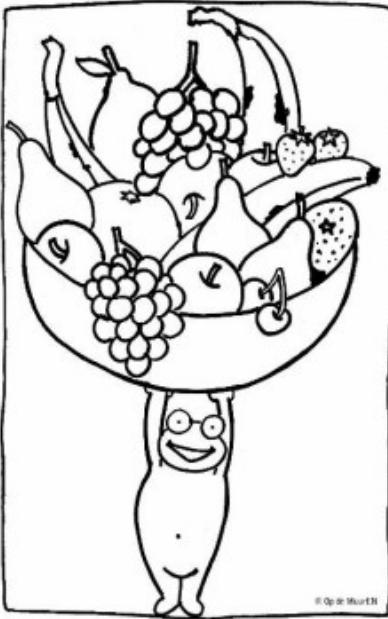


5. Ontlasting

Het is belangrijk dat uw kind goed poept. De dikke darm en de blaas zitten direct achter elkaar. Wanneer de darmen erg vol zitten, voelt uw kind de seintjes van de blaas niet goed of wordt de blaas juist extra geprikkeld en moet uw kind extra vaak plassen. Let er op dat uw kind meer dan drie keer per week poept. Is de poep zacht en komt het gemakkelijk of moet uw kind persen en doet het pijn?

Enkele tips om harde ontlasting te voorkomen:

- zorg voor voldoende beweging
- eet voldoende vezels, fruit en groenten
- voldoende drinken
- vermijd frisdrank met prik, chocolade, witbrood, beschuit en onrijpe bananen.



Tot slot

Er bestaat ondergoed voor kinderen met plas- en poepproblemen ter overbrugging tot de trainbare leeftijd. Dit ondergoed lost de lichamelijke problemen niet op, wel brengt het een stuk rust en vertrouwen voor het kind. Voor meer informatie hierover kunt u contact opnemen.

Kurkdroogpolikliniek

Ziekenhuis Gelderse Vallei

Telefoonnummer: (0318) 43 59 67

Email: incopolikind@zgv.nl

