

## Broekplassen



Kinderen van drie en vier jaar plassen vaak nog in hun broek. Zelfs bij vijf- en zesjarigen komt het soms nog voor. Maar als uw zesjarige kind regelmatig in z'n broek plast, spreken we van 'broekplassen'.

Sommige kinderen zijn overdag zo ingespannen bezig, dat ze vergeten naar het toilet te gaan. Door het spelen voelen ze niet dat ze moeten plassen. Tot het te laat is. Zoiets kan thuis gebeuren maar ook op school. Dat is voor kinderen erg vervelend.

Ook als uw kind nerveus of opgewonden is, kan het gebeuren dat het in z'n broek plast. Wees dus niet verbaasd als uw kind in de broek plast als er iets spannends staat te gebeuren: een verjaardagsfeestje of als het naar het ziekenhuis moet. Soms is er een lichamelijke oorzaak, bijvoorbeeld een urineweginfectie. Heeft uw kind klachten, ga dan naar uw huisarts.

### Wat kunt u als ouder doen?

#### Boos worden helpt niet

Het is erg belangrijk dat u niet boos wordt op uw kind. Uw kind kan er namelijk niets aan doen dat het in zijn broek plast. Hij of zij doet het niet met opzet. U vindt het niet leuk, maar uw kind ook niet. Probeer uw geduld niet te verliezen. Een positieve benadering is heel belangrijk.

Uw kind kan nerveus en lastig worden van broekplassen, vooral wanneer de omgeving negatief reageert. Uw kind kan er ook onder gebukt gaan, omdat het op school wordt geplaagd.

#### Prijzen helpt wél

Laat uw kind merken dat u het fijn vindt als het gelukt is om een dag droog te blijven. Probeer het zelfvertrouwen van uw kind te stimuleren en overtuig uw kind ervan dat het op een dag helemaal over zal zijn!

### Tips

Maak een plasschema om uw kind op vaste tijden te laten plassen. Zo'n schema kan er als volgt uitzien:

- Bij het opstaan.
- Voor het naar school gaan.
- Voor het speelkwartier.
- Tussen de middag.
- 's Middags na schooltijd.
- Voor het avondeten.
- Voor het naar bed gaan.

U kunt het schema bijhouden op een zelfgemaakte kalender.

- Vraag zo nodig op school de medewerking van de leerkracht.
- Laat uw kind in ieder geval overdag geen luiers dragen.

Als het goed gaat, kunt u proberen de tussenpozen steeds wat groter te maken, zodat uw kind uiteindelijk vijf tot zes keer plast overdag.

### Belonen

Als extra steuntje kunt u een beloningssysteem bedenken. Als uw kind een aantal dagen droog is, krijgt het een beloning: een nieuw spelletje, een knuffelbeest, samen iets leuks doen. Blijf positief en blijf complimentjes geven!

Als na een paar weken geen verbetering optreedt, neem dan contact op met uw huisarts of vraag advies aan de jeugdarts of -verpleegkundige van GGD Fryslân Jeugdgezondheidszorg, T (088) 22 99 444.