



Patiënteninformatie

Bekkenbodemkliniek voor kinderen AZ Turnhout (Okapi)

Plasproblemen bij kinderen



OKAPI



is de naam van de bekkenbodemkliniek voor kinderen in AZ Turnhout.



is de afkorting van: **O**ppuntstelling **KA**ka en **PI**pi problemen bij kinderen.

Team AZ Turnhout



kinderartsen OKAPI-team (via het secretariaat): 014 44 44 16

- Dr. J. Eelen: maag-darmziekten bij kinderen
- Dr. L. Geyskens: plasproblemen bij kinderen
- Dr. D. Libeert: plasproblemen en nierziekten bij kinderen
- Dr L. Vercammen: maag-darmziekten bij kinderen



In overleg met :

- Dr. K. Delanghe
- Dr. A. Lemay
- Dr. M. Martens
- Dr. L. Pattyn
- Dr. A. Van Roest
- Dr. A.M. Wijnants

(via het secretariaat): 014 44 44 16



Drinken



Hoeveel drinken?

Je moet voldoende drinken!

Te weinig drinken is slecht voor je nieren en je lichaam.

Vanaf de leeftijd van 7 jaar raden we aan om 1,5 liter vocht per dag in te nemen. Dit betekent 6 grote glazen per dag. Kinderen jonger dan 7 jaar zouden 1 liter per dag moeten drinken.



Wanneer drinken?

Drink voldoende en gespreid over de dag, vooral 's morgens en tijdens de middag. Als je geen grote drinker bent, kan je best tussendoor ook wat drinken.

Indien bedplassen voorkomt, matig dan het drinken 's avonds. Beperk het drinken vooral 2 uur voor het slapengaan. Om 's avonds geen dorst te hebben, moet je goed je best doen overdag!



Wat drinken?

De gezondste drank is water! Je lichaam en je tanden verkiezen water boven alle frisdranken en fruitsappen.

Melkproducten heb je nodig omwille van het calciumgehalte, maar overdrijf er niet mee. Een halve liter melkproducten per dag is voldoende. Probeer melk in de namiddag en 's avonds te vermijden, want daardoor maak je meer urine aan en verhoogt het risico op bedplassen.

Drank met cafeïne (cola, cola light, ice-tea, koffie, thee, ...) vermijd je ook best omdat ze de blaas prikkelen en de urineproductie verhogen.





De toilethouding

Zorg ervoor dat je kind steeds comfortabel en op een rustige manier kan plassen.

Peuters en kleuters plassen best zolang mogelijk op een 'potje' dat stevig staat en comfort biedt.

Grotere kinderen moeten ook in alle rust naar het toilet kunnen gaan. Hierbij moeten de voeten op de grond kunnen staan. Dit kan op een kindertoiletje of op een 'groot' toilet met een voetsteuntje.

Het is belangrijk dat je kind niet gespannen of bang op het toilet zit. Gebruik daarom best nog een hele tijd een verkleinbril.

Let erop dat je kind stil en ontspannen op het toilet zit met de dijen gespreid en de broek op de enkels. De rug zou een beetje naar voren moeten gebogen zijn en de ellebogen moeten leunen op de bovenbenen.

Hoewel staand plassen erg stoer is, moeten jongens toch steeds zittend plassen om zo een ontspannen houding te kunnen aannemen.

Als je kind erg vlug wil plassen en niet de tijd neemt om zijn blaas rustig leeg te plassen, probeer dan je kind af te leiden door bijvoorbeeld een boekje te lezen. Het is erg belangrijk dat je kind ontspannen en voldoende lang op het toilet of potje blijft zitten.

Tot slot: probeer van het toilet een aangenaam kamertje te maken, zodat plassen ook een beetje leuk wordt!





Hoe moeten we plassen?

- 👉 Plaspoortjes/spiertjes loslaten.
- 👉 Plas vanzelf laten lopen.
- 👉 Niet meeduwen (rustig plassen, alsof je heel stil een kaarsje zou uitblazen).
- 👉 Als je klaar bent, tot 10 tellen voor de laatste druppeltjes.



Hoeveel keer moeten we gaan plassen?

Je kind zou minimaal 4 keer per dag moeten plassen. Als het nog regelmatig natte broekjes heeft, is het beter om je kind op vaste tijdstippen te laten plassen, 7 keer per dag:

- 👉 bij het opstaan
- 👉 voormiddag/speeltijd
- 👉 middageten
- 👉 namiddag/speeltijd
- 👉 na school
- 👉 avondeten
- 👉 voor het slapengaan

Het is best dat de ouders of begeleiders het kind er mee aan helpen denken om te gaan plassen. Een leuk hulpmiddel hiervoor is een wekker laten aflopen: keukenwekkertje, GSM-alarm, enz.



Ook dit nog...

Constipatie kan plasproblemen veroorzaken, hiervoor is een vezelrijke voeding belangrijk. Vezels vind je vooral in grijs/bruin brood, volkoren producten, groenten en fruit. Indien bovenstaande tips onvoldoende helpen, hebben we hier nog extra hulpmiddeltjes voor.



AZ Turnhout vzw
www.azturnhout.be
info@azturnhout.be



Blijf op de hoogte via www.facebook.com/azturnhout



Campus Sint-Jozef
Steenweg op Merksplas 44
2300 Turnhout
014 40 60 11



Campus Sint-Elisabeth
Rubensstraat 166
2300 Turnhout
014 40 60 11

