

JUF SAS EN DE PLASKLAS



EEN KINDERBOEK OVER PLASSEN

Juf Sas weet veel over plas. Ze geeft plas-les op school. Ze vertelt wat plas is en waar het vandaan komt. Ze legt uit hoe je blaas werkt. En ze laat zien hoe je het beste kunt plassen.

Juf Sas en de plasklas is een voorleesboek op rijm voor kinderen. Het boekje gaat over plasproblemen bij kinderen en bevat ook informatie en tips voor ouders.

Juf Sas en de plasklas is een initiatief van Fleur Verhoeff en Jacintha Verhallen.

Een uitgave van Kinderboek op Maat, in samenwerking met Jacintha Verhallen, kinderarts Franciscus Gasthuis & Vlietland Rotterdam

Concept: Fleur Verhoeff

Verhaalontwerp en tekst: Marjolijn Hovius en Annet Huizing

Illustratie: Roy Korpel

Vormgeving: Barbara van der Mast, 't Avontuur

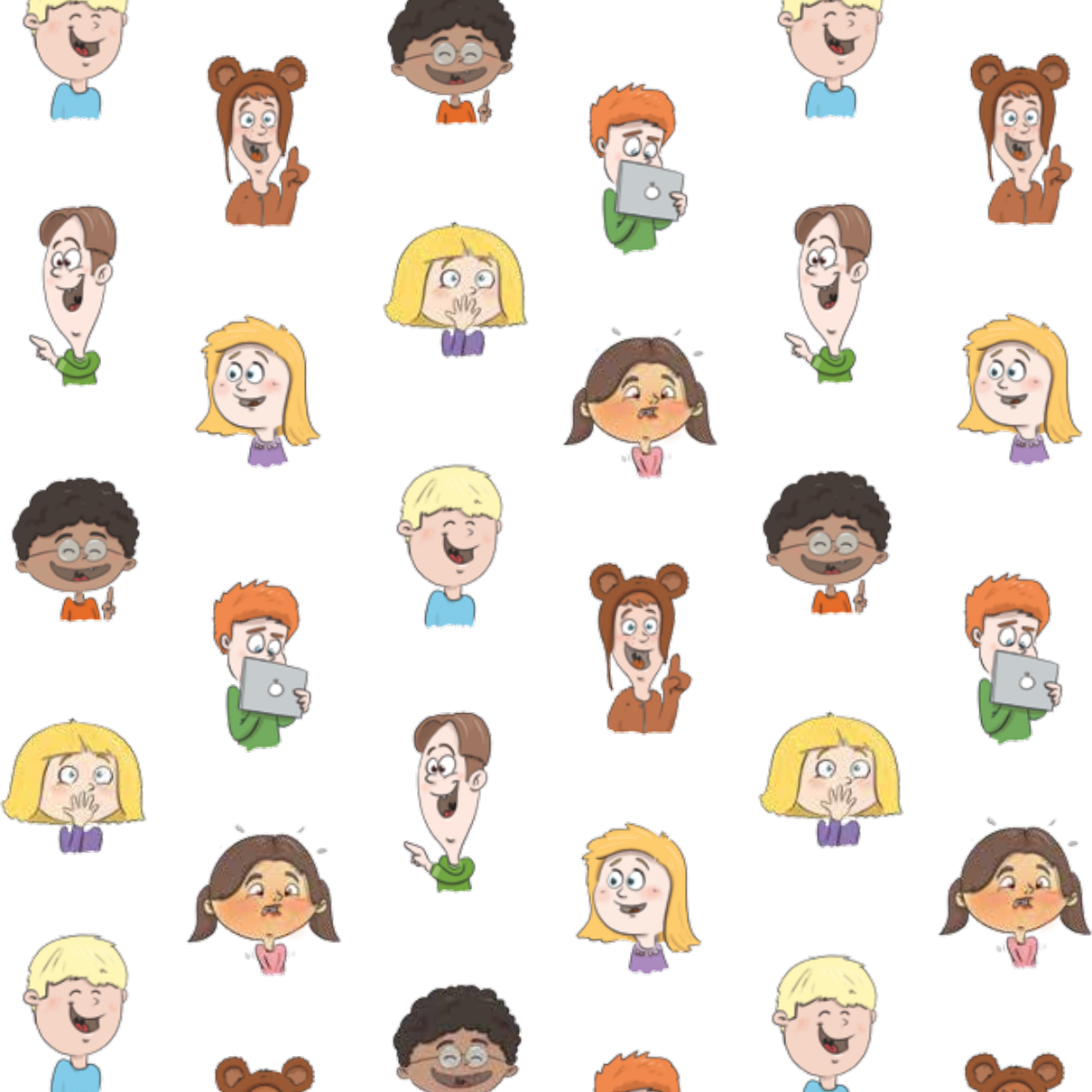


UnderWunder®
Special Underwear. Feel good. Feel safe.



franciscus
Gasthuis & Vlietland

kinderboek
op maat!



JUF SAS EN DE PLASKLAS



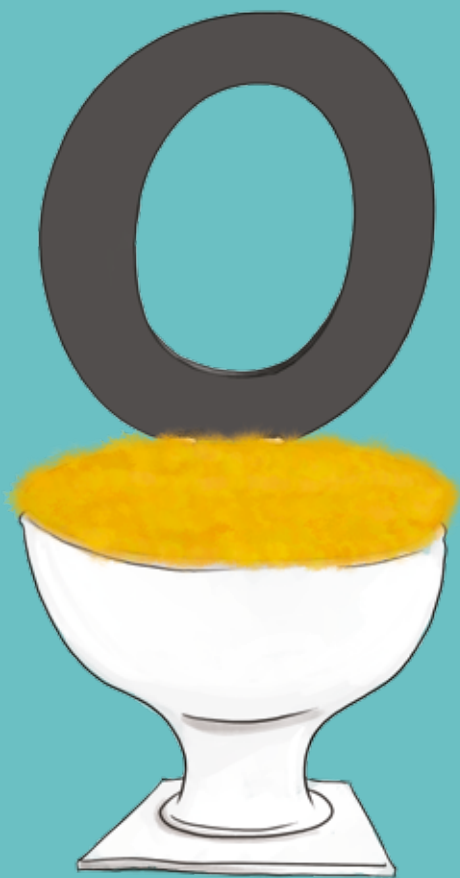
EEN KINDERBOEK OVER PLASSEN



Hallo, ik ben juf Sas.

Mijn lievelingskleur is geel.

Ik heb een pissebed als huisdier,
en van plas weet ik heel veel.



Hebben we allemaal geplast?
Kom dan maar snel naar binnen.
Zoek een plekje uit,
want onze plas-les gaat beginnen.



Plas jij weleens in je broek?
Daarover gaan we praten met elkaar.
Jullie mogen alles zeggen,
niks is vies of raar.

PLAS IS
GEEL!



MAAR ALS JE
BIETJES EET
WORDT HET ROZE!



EEN BEER KAN Z'N
PLAS EEN HALF JAAR
OPHOUDEN IN DE
WINTERSLAAP



ALS IK DAT DOE,
LOOPT HET OVER
MIJN SCHOENEN



IK DROOM SOMS DAT
IK OP DE WC ZIT MAAR
DAN PLAS IK IN MIJN BED



IK PLASTE EEN
KEER IN M'N
BROEK VAN HET
LACHEN



ALS IK EEN
SPELLETJE DOE,
HEB IK GEEN TIJD
OM TE PLASSEN

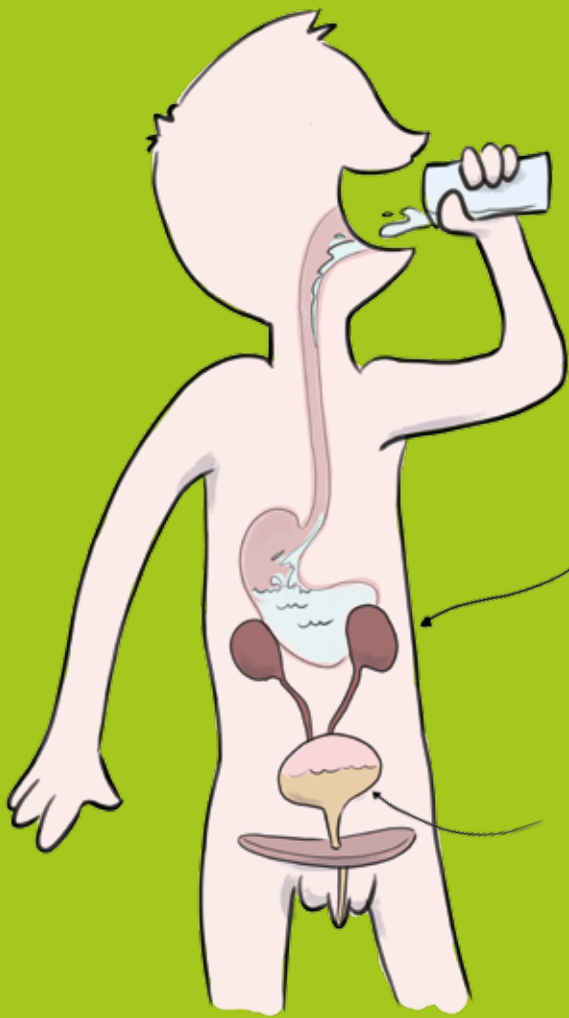


IK MOET HEEL
VAAK PLASSEN.
NU OOK WEER!





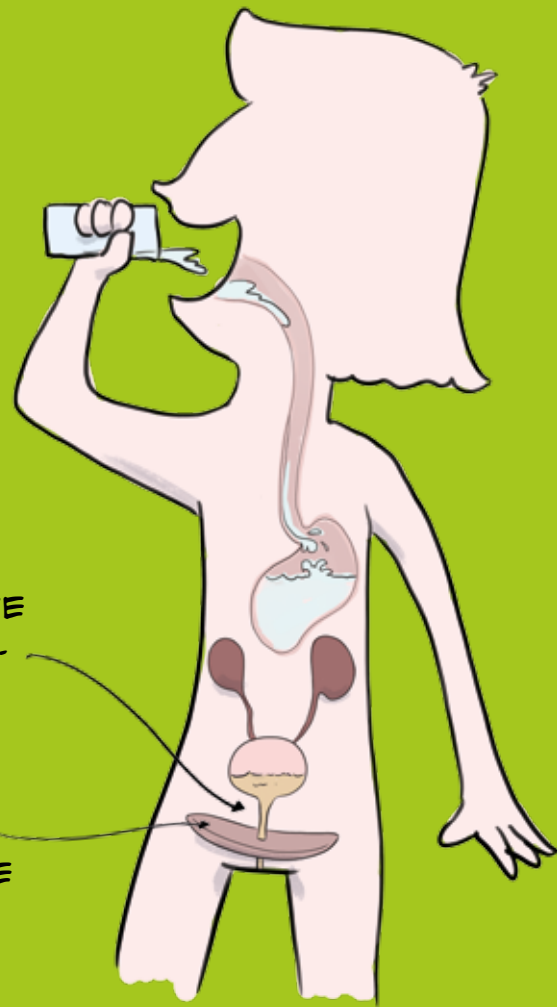
Maar wat is plas nou eigenlijk?
Waar komt het toch vandaan?
Moeten meisjes zittend plassen,
en mogen jongens blijven staan?



JE LICHAAM HEEFT
VOCHT NODIG.
DAAROM MOET JE
GENOEG DRINKEN.

DIT ZIJN JE NIEREN. DIE
MAKEN PLAS. EN JE PLAS
GAAT NAAR JE BLAAS.

JE BLAAS BEWAART JE
PLAS. ALS JE BLAAS VOL
IS, MOET JE PLASSEN.



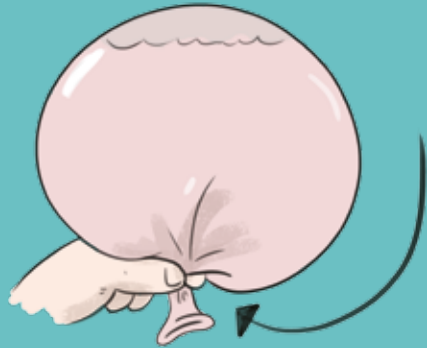
JE PLAS GAAT DOOR JE
PLASBLUIS NAAR BUITEN.

DE BEKKENBODEM IS
EEN SPIER. HIJ HELPT JE
BIJ JE PLAS OPHOUDEN.

JE BLAAS IS EEN
SOORT BALLON. ALS ER
PLAS IN KOMT, WORDT
HIJ GROTER.



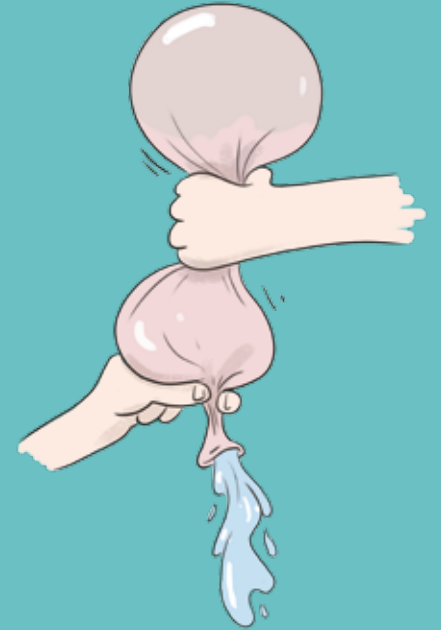
ONDER AAN JE BLAAS
ZITTEN JE SLUITSPIEREN.
DAT ZIJN DEURTJES DIE JE
PLAS TEGENHOUDEN.



ZONDER DIE DEURTJES
LOOPT JE PLAS ER
STEEDS MAAR UIT.



ALS JE GAAT PLASSEN, DAN
KNIJPT JE BLAAS SAMEN.
DE DEURTJES GAAN OPEN.
JE PLAS KOMT ERUIT.





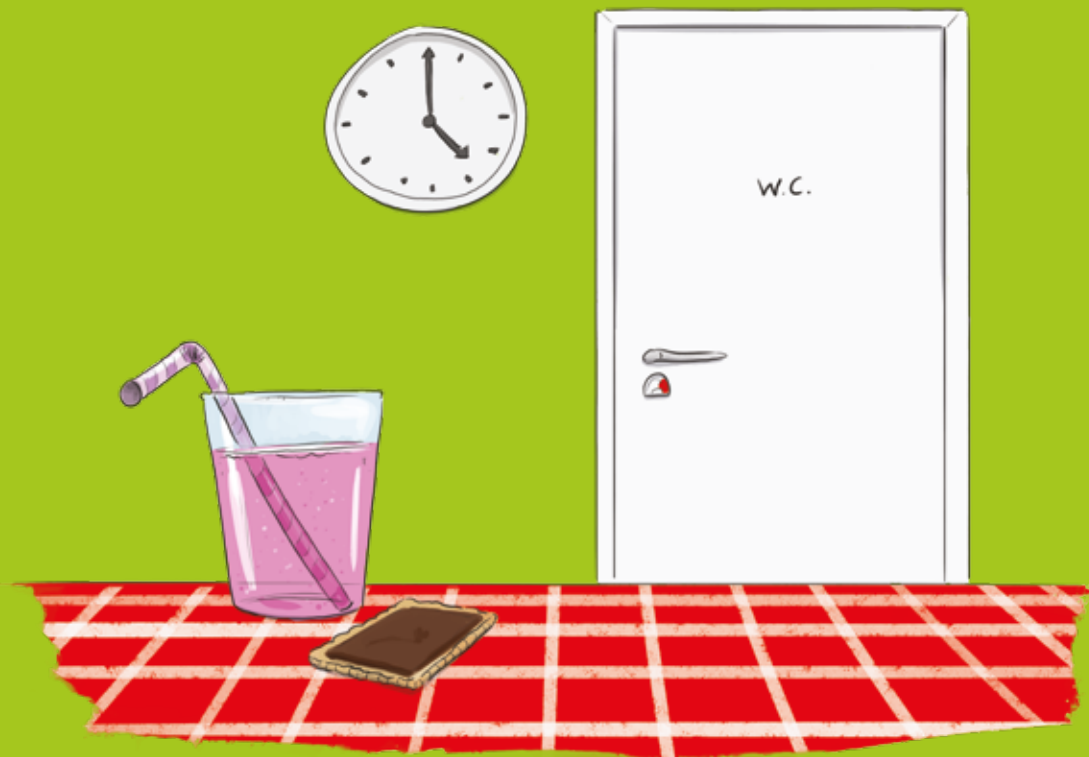
Rustig zitten is belangrijk,
hoe nodig je ook moet.
Ik zal zelf wel even voordoen,
hoe je dat dan doet.



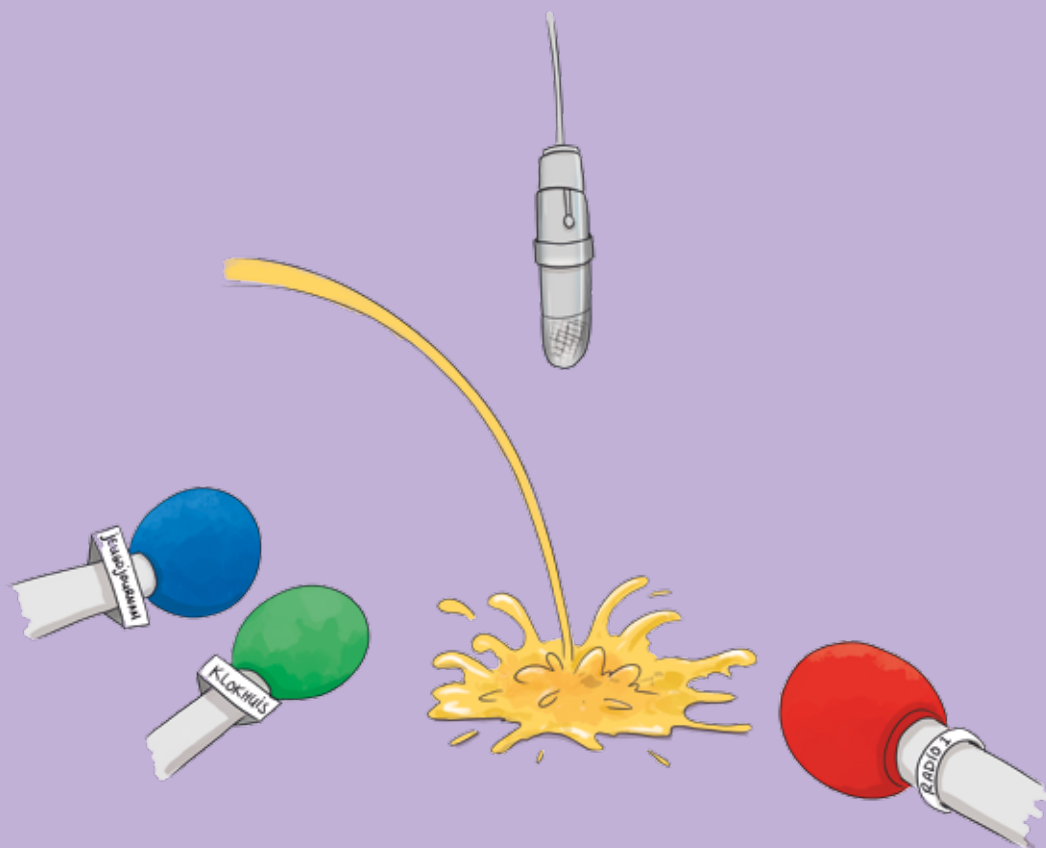
KUN JE NIET BIJ DE GROND?
ZET JE VOETEN DAN OP EEN
KLUKJE.



Rechtop zitten, slappe buik,
je voeten op de grond.
Zo plassen meisjes én ook jongens.
Daardoor blijft je blaas gezond.



Ga na het drinken naar de wc,
gewoon om even te proberen.
Plas ook voordat je spelen gaat.
Op tijd plassen kun je leren.



Het allermooist aan plassen
vind ik toch het geluid.
Een goeie plas die klatert
er mooi in één straal uit.



Ziezo, de plas-les zit erop.
Heeft iemand vragen? Ik hoop het niet,
want ik moet ontzettend nodig,
zoals je vast wel ziet.

INFORMATIE VOOR OUDERS



Plasproblemen bij kinderen

De meeste kinderen zijn overdag zindelijk als ze naar de basisschool gaan. Vóór hun 6e jaar zijn ze meestal ook 's nachts droog. Sommige kinderen hebben moeite om zindelijk te worden. Of ze hebben ineens weer natte broeken, terwijl ze eerst wel droog bleven. Plasproblemen komen veel voor: in elke klas bij zo'n twee tot drie kinderen.

Bijna alle kinderen schamen zich voor hun natte broeken. Soms lijkt het alsof het ze weinig kan schelen, maar dat is niet zo. Ze negeren hun natte broeken, omdat het frustrerend is dat het steeds maar niet lukt om droog te blijven. Gelukkig kunnen de meeste kinderen leren om droog te blijven.

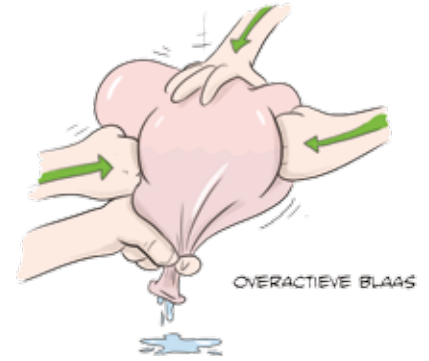


Waarom blijft mijn kind niet droog?

Er is bijna nooit een lichamelijke oorzaak voor plasproblemen. Heel soms heeft een kind een afwijking aan de blaas, nieren of plasbuis. Maar bijna altijd is er sprake van verkeerd aangeleerd plasgedrag.

- Veel kinderen houden hun **plas te lang op**. Ze willen hun computerspelletje afmaken of hun voetbalvriendjes niet in de steek laten. Ze stellen het plassen 'nog even' uit. Ze zitten of staan dan met gekruiste benen, gaan wiebelen op hun stoel, of houden hun handen in hun kruis.
- Kinderen met plasproblemen plassen vaak **niet ontspannen**. Ze houden de spieren onder in hun buik (de bekkenbodemspieren) de hele tijd aangespannen. Daardoor plassen ze hun blaas niet goed leeg. Als er steeds urine in de blaas achterblijft, krijg je eerder een **blaasontsteking**. Ook kan de blaas 'overactief' worden (zie hierna).

- Kinderen met een **overactieve blaas** moeten meestal heel vaak naar de wc, en plassen elke keer maar een klein beetje. Hun blaas knijpt al samen als er weinig plas in zit. Ook bij een klein plasje in hun blaas voelen deze kinderen dus al hoge nood. Het ene moment hoeven ze nog niet te plassen, en dan ineens heel nodig.
- Sommige kinderen voelen niet goed aan dat ze een volle blaas hebben. Ze hebben moeite het **signaal te herkennen**.
- Vaak hebben kinderen met plasproblemen ook problemen met poepen. Deze **verstopping** zorgt voor een minder goed blaasgevoel. Ook al poept je kind elke dag, dan nog kan er sprake zijn van verstopping doordat hij of zij niet alles uitpoept.



Wat kun je zelf doen?

- Zorg voor **vaste plas- en drinkmomenten**. Gebruik de regel: 'Een glas is een plas'. Oftewel: als je gaat drinken, probeer je daarna te plassen. Ook als je niet voelt dat je moet.
- Laat je kind **voldoende drinken**, 5-7 glazen per dag, afhankelijk van de leeftijd. Water, thee, sap, maar ook yoghurt of vla tellen mee. Verdeel het drinken goed over de dag: 's ochtends bij het opstaan, bij het ontbijt, om 10.00 uur, bij de lunch en na schooltijd. Zorg dat je kind 's avonds niet te veel drinkt.
- Let op een **goede houding** tijdens het plassen: zittend, rechtop, handen op de knieën, voeten op de grond/voetenbankje. Zorg dat er altijd een voetenbankje klaar staat voor de wc-pot.

- Let erop dat je kind **ontspannen plast** en niet meeperst. Soms helpt het om zacht te neuriën.
- Zorg voor **rust tijdens het plassen**: dus geen haast ('nog even snel plassen'), niet meepersen. Ook geen spelletjes of andere afleiding op de wc. Klaar met plassen? Tel nog even tot tien.
- Heeft je kind last van **verstopping**? Laat je kind na het eten vijf minuten op het toilet zitten en hierbij juist wel (zachtjes) meepersen. Na of tijdens het eten is de kans het grootst dat je kunt poepen.
- Realiseer je dat een kind met een **overactieve blaas** soms ineens heel nodig moet. Reageer niet geïrriteerd, ook al heb je net nog gevraagd of hij of zij moest plassen. Toen je het vroeg, voelde je kind echt nog geen aandrang.
- En misschien wel het belangrijkste: **wees positief** tegen je kind. Benoem de vooruitgang, bijvoorbeeld van vier natte broeken per dag naar een of twee. Dat motiveert om verder te gaan. Natuurlijk voel je je wel eens machteloos. Je baalt van de natte broeken. Of je bent bang dat je kind gepest wordt. Maar probeer niet negatief of teleurgesteld te reageren. Beloon het feit dat je kind zo zijn best doet. Want als je kind goed zijn best doet, leert hij of zij sneller droog te blijven.



Hulpmiddelen

Je kunt je kind trainen om zindelijk te worden. Dat kan met een **trilhorloge** tegen broekplassen of een **plaswekker** tegen bedplassen. Er is ook **speciaal ondergoed** te koop, zodat je kind niet direct een natte broek heeft als hij of zij toch te laat bij de wc is. Dat geeft je kind meer zelfvertrouwen. De speciale onderbroeken zijn niet herkenbaar als plasbroekjes. Dat is prettig voor je kind, bijvoorbeeld bij het omkleden voor gymnastiek. Meer informatie over hulpmiddelen bij broekplassen en bedplassen op **www.urifoon.nl** of bel **0297 – 760 001**.



En als de problemen blijven?

- Ga dan naar de huisarts. Die kan je kind doorverwijzen naar een plaspoli in het ziekenhuis. De kinderarts zal je vragen om een **lijst bij te houden** over hoeveel je kind drinkt en hoe vaak en hoe veel hij of zij plast. Je krijgt hier instructies voor van de arts.
- Meestal krijgt je kind een **plastraining** en adviezen voor drinken en plassen. Zo leert je kind een goede plastechniek en gezond plasgedrag aan.
- De kinderarts kan je kind doorsturen naar een **kinderbekkenbodem-therapeut** of **kinderfysiotherapeut** met aandachtsgebied bekkenbodemproblemen. Deze therapeuten leren je kind om het gevoel van aandrang te herkennen en de bekkenbodemspieren goed te gebruiken.
- Soms krijgt je kind ook **medicijnen** tegen verstopping of blaaskrampen.