

Blaasontsteking - leefregels

Inleiding	2
Leefregels	2
Drinken	2
Plassen	2
Ontlasting	2
Goed op de wc zitten!	3
Wassen	3
Informatie:	3

Inleiding

U komt met uw kind op de polikliniek kindergeneeskunde omdat uw kind één of meerdere keren een urineweginfectie (blaasontsteking) heeft gehad. Hiervoor kunnen verschillende oorzaken zijn en dit moet worden uitgezocht.

Leefregels

Intussen kunnen leefregels helpen blaasontstekingen te voorkomen of in aantal te verminderen. Bekijk de leefregels samen met uw kind of leg uw kind de regels uit. Probeer thuis samen de hierna genoemde leefregels toe te passen.

Drinken

Het is belangrijk om goed te drinken! Dit houdt in iedere dag 7 tot 9 bekertjes met melk, thee, water of limonade. Ook op school (in de pauzes) is het verstandig altijd even wat te drinken. Laat uw kind niet te veel koolzuurhoudende drank (dus met prik) drinken.

Plassen

Leer uw kind rustig de tijd te nemen om te plassen en meteen te gaan als hij/zij aandrang voelt. Laat uw kind meteen 's ochtends vroeg, direct uit bed, plassen en daarna ongeveer iedere twee uur. Vlak voor het naar bed gaan is de laatste keer van de dag. Laat uw kind rustig plassen zonder te persen, drukken of de buik aan te spannen. Na het plassen de plasser afdeppen met wc-papier (van voor naar achter).

Ontlasting

Regelmatig poepen (ontlasting) is belangrijk. De poep moet niet worden opgehouden en uw kind moet echt de tijd nemen om leeg te poepen. Als de poep hard is of als het poepen pijn doet, moet u dat melden bij de kinderarts. De billen moeten van voren naar achteren worden afgeveegd.

Goed op de wc zitten!

Het is heel belangrijk dat uw kind ontspannen op de wc zit zodat hij/zij goed kan leeg plassen/poepen (zie ook hierboven). Maak de wc daarom “passend”; plaats een wc-brilverkleiner op de wc en plaats een krukje voor de wc als uw kind niet met platte voeten bij de grond kan.

Wassen

Na het plassen en poepen moet uw kind altijd de handen wassen. Ook is het belangrijk dat de plasser goed schoon is. Daarom moet die iedere dag gewassen worden, met veel water maar zonder zeep is de beste manier. Gebruik sowieso niet te veel zeep, badschuim, doucheschuim of shampoo bij het douchen of badderen.

Laat uw kind iedere dag een schone onderbroek aantrekken. Kies bij voorkeur voor katoenen onderbroeken want die nemen goed vocht op. De onderbroeken kunnen het beste op 60 graden worden gewassen met weinig wasmiddel en eventueel nagespoeld worden met een beetje azijn (achtergebleven wasmiddel kan irriterend werken). Een te strakke onderbroek kan de plasser ook irriteren.

Succes met het toepassen van de leefregels!

Informatie:

Op de website van het ziekenhuis Nij Smellinghe kunt u meer informatie vinden over de afdeling kindergeneeskunde:

www.nijsmellinghe.nl.

Voor de kinderen is er een speciale link.