

## Basis toiletadviezen voor kinderen en hun ouders

Plassen en poepen doen we allemaal, maar voor sommigen kinderen kan het best lastig zijn. Om je hierbij te helpen geven we je tips hoe je goed kunt plassen en poepen.

Deze informatie geeft adviezen aan kinderen en ouders hoe problemen met plassen en poepen voorkomen en opgelost kunnen worden.

### Meer over tips bij plassen en poepen

#### Plassen

Tips over wanneer en hoe vaak je moet plassen

- Ga altijd direct plassen als je wakker bent geworden (ook bij een natte luier of een nat bed).
- Ga 6 tot 7 keer per dag plassen, om de 2 tot 3 uur.
- Ga als je thuiskomt van school eerst plassen, voordat je gaat spelen.

Tips om goed te kunnen plassen

- Ga zittend plassen. Gebruik als dat nodig is een brilverkleiner.
- Zet je voeten plat op de grond. Lukt dit niet, gebruik dan een voetenbankje om je voeten op te zetten.
- Als je rechtop op de wc zit, kun je ontspannen plassen. Bij plassen mag je niet meepersen, je buik moet helemaal slap en ontspannen zijn! Dit kun je doen door een liedje te zingen of te fluiten.



Eet en drink goed en genoeg

- Drink 1500 ml vocht per dag (zorg dat er bij de 1500 ml ook water zit).
- Eet gezond.
- Eet gevarieerd.

## Poepen

Wanneer en hoe vaak ga je poepen?

- Ga 2 keer per dag naar de wc om te poepen:
  - na het ontbijt
  - na het avondeten
- Als je voelt dat je moet poepen, ga dan ook en houd het niet op! Ga ook op school poepen als je moet!
- Zorg voor voldoende lichaamsbeweging en ga regelmatig sporten.

## Meer informatie

Nederlandse Vereniging voor Continentie bij Kinderen (NVCK) [<http://www.nvck.nl/>]

## Gerelateerde informatie

### Aandoeningen

- Blaas- en plasproblemen bij kinderen (LUTS)  
[<https://www.antoniusziekenhuis.nl/aandoeningen/blaas-en-plasproblemen-bij-kinderen-luts>]

### Behandelingen & onderzoeken

- Verstopping bij kinderen: als je poep er niet uit wil  
[<https://www.antoniusziekenhuis.nl/verstopping-bij-kinderen-als-je-poep-er-niet-uit-wil>]

Contact Kindergeneeskunde

T 088 320 63 00