

Plasadviezen

Plasadviezen voor kinderen

Minimale vochtinname 1-1½ liter per dag
(dat zijn minimaal 6 glazen per dag).
Minimaal 6 tot 7 keer per dag plassen.

Plasschema

1. bij het opstaan
2. voor het naar school gaan
3. in de '10.00 uur' pauze
4. in lunchtijd
5. direct na schooltijd (voor het spelen)
6. bij/na het avondeten
7. voor het slapen gaan.

Dit betekent iedere 2 uur plassen. Houd ook in het weekend deze tijden aan.

Goede toilethouding

Het is belangrijk dat kinderen elke keer goed leegplassen. Dat kan alleen met een goede houding bij het plassen. Bij jonge kinderen zijn brilverkleiner en voetenkrukje daarom erg belangrijk.

Een klein kind op een volwassentoilet gaat voorover zitten en zal, om niet weg te zakken in de toiletpot, de toiletbril met de handen vasthouden. In deze houding leert het kind een verkeerde manier van plassen aan en zal de ontlasting moeizaam verlopen

Ook jongentjes kunnen het best zittend plassen, omdat ze zo het beste kunnen leegplassen.

Als het jongetje toch gaat staan dan moet hij de goede houding aannemen:

1. rechtop en toch zo goed mogelijk ontspannen (met slappe buik en billen)
2. de voeten plat en knieën licht gebogen (knieën mogen tegen de wc steunen)
3. de broek en onderbroek tot op de enkels



Goed



Fout

Goede toilethouding:

1. rechtop en toch zo goed mogelijk ontspannen (met slappe buik en billen).
2. de voeten plat, zo nodig op een voetenbankje.
3. de benen uit elkaar (broek en onderbroek tot op de enkels).
4. de armen losjes langs het lichaam of schoot.



Verkeerde toilethouding:



MC Zuiderzee
Ziekenhuisweg 100
8233 AA Lelystad
(0320) 271 911
www.mczuiderzee.com

MC Emmeloord
Urkerweg 1
8303 BX Emmeloord
(0527) 63 76 37
www.mcemmeloord.com

MC Dronten
Het Zwarte Water 77
8253 PD Dronten
(0320) 271 911
www.mcdronten.com

Polikliniek Urk
Gezondheidscentrum
Het Dok
Vlechttuinen 1
8322 BA Urk