

Poepen, plassen en drinken

Hoe moet je plassen of poepen	2
Hoe vaak moet je plassen of poepen	3
Wanneer moet je plassen of poepen	4
Drinken	4

Hoe moet je plassen of poepen

- Ga rustig op de wc zitten. Je moet ervoor zorgen dat je bovenbenen recht zijn als je op de wc zit. Als je voeten niet bij de grond kunnen, zet je er een passend krukje onder.
- Doe je broek en onderbroek helemaal naar beneden tot op je enkels.
- Ga met je billen helemaal op de wc zitten en niet op het puntje.
- Als je op de wc zit, moet je je handen ontspannen op je knieën leggen, je kunt zo veel gemakkelijker leegplassen of leegpoepen! Wanneer je de rand van de wc moet vasthouden omdat je anders met je billen in de wc-pot zakt, heb je ook een brilverkleiner nodig.
- Let op dat je niet perst tijdens het plassen. Je buik moet heel slap zijn. Dit lukt het beste als je tijdens het plassen zachtjes blaast of een liedje zingt. Tijdens het poepen mag je wel meepersen; dit lukt het beste door op je handpalm te blazen zonder daarbij lucht te laten ontsnappen.
- Neem goed de tijd bij het plassen en poepen. Na het plassen tel je rustig tot 10. Het leegpoepen duurt ongeveer 5 minuten, met behulp van een kookwekker weet je precies wanneer de tijd om is.
- Meisjes: bij het afvegen ga je met het toiletpapier van je plasser naar je bips.
- Jongens: als je geplast hebt, droog je je plasser even na en na het poepen veeg je je billen goed af.



Hoe vaak moet je plassen of poepen

- Het is het beste dat je 7 keer op een dag naar de wc gaat om te plassen.
- Een goede verdeling is: 2 keer 's ochtends, 3 keer 's middags en dan nog 2 keer 's avonds. Je komt dan mooi uit op 7 keer per dag.
- Het is het beste dat je (vrijwel) alle dagen gaat poepen; neem hier goed de tijd voor zodat je goed leeg poept. Immers, wat je eet moet ook weer bijna allemaal uitgepoept worden! Je poep hoort zacht te zijn en het poepen mag geen pijn doen.

Wanneer moet je plassen of poepen

- Let goed op wanneer je moet plassen of poepen. Als je voelt dat je moet plassen of poepen, ga dan naar de wc en stel het niet uit. Denk bij jezelf: 'Ik kan maar beter naar de wc gaan, anders word ik straks nat of heb ik poep in mijn onderbroek!'
- Je mag je plas en poep alleen ophouden als er echt geen wc in de buurt is, bijvoorbeeld als je in de auto zit. Het is dus echt belangrijk dat je tijdens het (buiten)spelen meteen naar de wc gaat.

Drinken

- Het is belangrijk dat je voldoende drinkt. Je plas moet mooi licht van kleur zijn. Je kunt dus aan de kleur van je plas zien of je genoeg gedronken hebt!
- Kinderen van 5 jaar oud drinken ongeveer 1 liter per dag, kinderen van 7 jaar oud drinken ongeveer 1,2 liter per dag en kinderen vanaf 9 jaar oud drinken ongeveer 1,5 liter per dag.
- Wacht niet met drinken tot je dorst krijgt, maar begin meteen vanaf het ontbijt goed te drinken. Het is het beste als je rond het middageten ongeveer de helft van wat je dagelijks moet drinken, gedronken hebt.
- Drink niet alleen zoete dranken, maar neem ook iedere dag een paar glazen water of thee; dit is heel gezond!