

Goed plassen kun je leren!

1



Goed plassen is belangrijk voor iedereen, vrouwen, mannen én kinderen

2



Ga ontspannen en rechtop op het toilet zitten. Voeten plat op de grond en knieën uit elkaar. Als je niet met je voeten bij de grond kunt, gebruik dan een voetenbankje

3



Neem de tijd om te plassen, ontspan de bekkenbodemspieren en plas goed uit. Ga naar het toilet als je aandrang voelt

4



Ga niet meepersen en onderbreek de plas niet, ontspan de bekkenbodemspieren, laat de buik los

5



Na het plassen de onderrug hol en bol maken en eventueel wiebelen met het bekken. Hol en bol maken kan je je voorstellen als het jezelf helemaal lang maken dus kruin omhoog duwen en dan weer inzakken

6



Veeg zachtjes of dep droog. Vrouwen kunnen beter van voren naar achteren afvegen