Behandeling

Drink- en plasadviezen jonge jongens

Op deze pagina leest u onze adviezen over drinken en plassen voor jonge jongens.

(073) 553 23 04

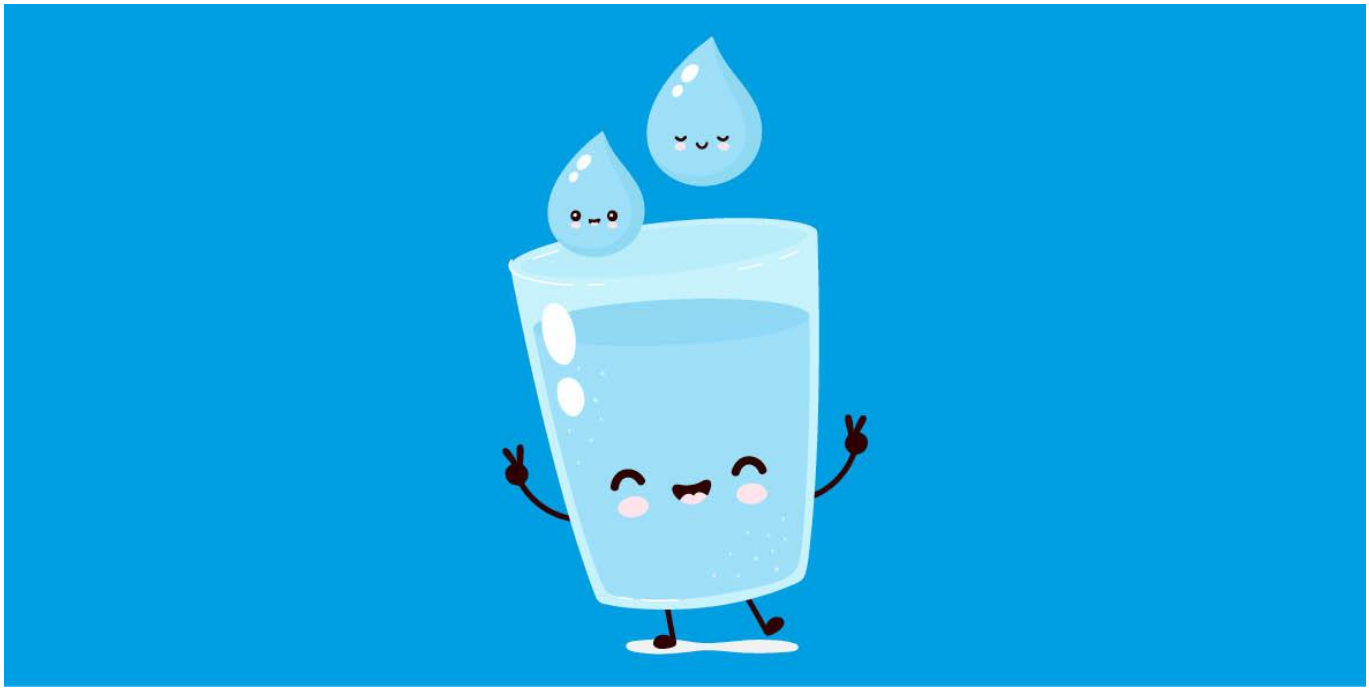
Maandag t/m vrijdag 8.30 – 12.00 uur en van 13.30 - 16.30 uur

Drink- en plasadviezen

De adviezen voor jonge jongens

Drinken

Ontbijt	2 bekers drinken
Pauze school	1 grote beker drinken
Middagpauze	2 bekers drinken
Na school	2 bekers drinken
Avondeten	1 beker drinken
Voor het slapen	naar wens



Plassen

Wanneer ga ik plassen?

1. Voor school
2. In de pauze
3. In de middagpauze
4. Na school
5. Voor / na het avondeten
6. Voor het slapen

Toiletkaart plas (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/sites/default/files/documents/2025-09/kin-686-toiletkaart-plas.pdf)

Hoe ga ik zitten?

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

Hoe ga ik staan?

1. Rechtop en toch zo goed mogelijk ontspannen (met slappe buik en billen)
2. De voeten plat en knieën licht gebogen (knieën mogen tegen wc steunen)
3. De broek en onderbroek tot op de enkels
4. Niet knijpen in je piemel

Hoe plas ik dan?

1. Goed het plaspoortje loslaten
2. Slappe wangen maken en ontspannen mond (grote bellen blazen)
3. Neem rustig de tijd
4. Zorg dat je goed leeg plast

Toilethouding jongens
(https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/sites/default/files/documents/2025-09/kin-685-toilethouding-jongens.pdf)

Betrokken afdelingen

Spreekuur van het Kinder Incontinentie Team (KIT)
(https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/spreekuur-van-het-kinder-incontinentie-team-kit)

Code KIN-704

Copyright 2026 Jeroen Bosch Ziekenhuis