Behandeling

Drink- en plasadviezen voor meisjes

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

(073) 553 23 04

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

Wat zijn de adviezen voor meisjes?

Drinken

Ontbijt	1 grote beker
Op school tijdens de ochtend	300 ml uit flesje (kleine slokjes)
Middag pauze	1 grote beker
Op school tijdens de middag	200 ml uit flesje (kleine slokjes)
Na school	1 grote beker
Avondeten	1 groot glas water of kom soep

Drink rustig, met kleine slokjes.



Plassen

Wanneer ga je plassen?

1. Voor school
2. In de kleine ochtendpauze
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 je zitten?

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

Hoe plas je dan?

1. Goed het plaspoortje loslaten
2. Slappe wangen en ontspannen mond (zachtjes blazen)
3. Neem rustig de tijd
4. Zorg dat je goed leegplast

Betrokken afdelingen

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

Code KIN-705

Copyright 2026 Jeroen Bosch Ziekenhuis