Behandeling

Drinkadvies

Op deze pagina leest u de adviezen voor uw kind om goed te drinken.

Drinkadvies

Hoeveel drink ik iedere dag?

Ontbijt	grote beker (rustig met kleine slokjes)
Tijdens school in de ochtend	300 ml water uit een flesje met een bidondop. Vraag aan de juffrouw/meester of je het flesje op tafel mag laten staan zodat je verdeeld over de ochtend steeds een slokje kunt nemen.
Middag pauze	grote beker (rustig met kleine slokjes)
Tijdens school	200 ml water uit hetzelfde flesje Nu drink je de rest van het flesje leeg ook weer in slokjes
Na school	groot glas (slokjes)
Avondeten	glas water (en soep)

Tip!

Je neemt een fles van 1,5 liter. Elke morgen vul je de fles met water en steeds als je wat drinkt mag je dezelfde hoeveelheid water uit de fles weggooien. Op deze manier zie je goed of je voldoende drinkt. Of installeer een drinkapp op je mobiel.

Waar je op moet letten

- Drink de beker of het flesje niet in één keer leeg maar drink rustig met kleine slokjes. Dat is beter voor je blaas en je darmen.
- Bij plasproblemen worden blaasprikkelende dranken zoals koffie, thee, ice-tea, cola en priklimonade afgeraden.
- Bij poepproblemen is het slim om niet meer dan 2 melkproducten per dag te nemen.

Drinklijst toverfles (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/sites/default/files/documents/2025-09/kin-680-drinklijst-toverfles_0.pdf)

Betrokken afdelingen

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

Code KIN-707

Copyright 2026 Jeroen Bosch Ziekenhuis