Behandeling

Drink en poepadviezen

Op deze pagina leest u de drink en poepadviezen voor uw kind.

(073) 553 23 04

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

Adviezen voor drinken en poepen

Drinken

Hoeveel drink ik iedere dag?

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



Wanneer ga ik naar het toilet?

Oefenen met poepen

Op welk moment ga ik naar het toilet?

1. Na het ontbijt
2. Na het middageten
3. Na school
4. Na het avondeten

Voelen is gaan

Toiletkaart poep (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/sites/default/files/documents/2025-09/kin-687-toiletkaart-poep.pdf)

Hoe ga ik zitten?

1. Met een ronde bolle rug. Je mag iets voorover hangen (met slappe buik en billen).
2. De voeten plat en de knieën iets omhoog, 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 poep ik dan?

1. Ga rustig en ontspannen zitten en neem rustig de tijd.
2. Als het nodig is om te persen (duwen) dan kun je dat het beste doen door een ballon te maken van je onderbuik en tegelijkertijd je poepgaatje open duwen naar beneden toe (een beetje in de wc). Je mag niet te hard duwen of van je hoofd een ballon maken.
3. Zorg dat je goed leeg poept.

Toilethouding
(https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/sites/default/files/documents/2025-09/toilethoudingen-jongens-kit-versie-5.pdf)

Betrokken afdelingen

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

Code KIN-706

Copyright 2026 Jeroen Bosch Ziekenhuis