

Adviezen toiletgedrag

ZwangerFit: Begeleiding van de actieve vrouw tijdens en na haar zwangerschap

Toiletgedrag bij plassen

- Ga altijd *zittend plassen!* Alleen zo kan je bekkenbodem goed ontspannen. Stop hygiënische doekjes in je tas zodat je ook op een 'vieze WC' kunt gaan zitten.
- Om te plassen zit je goed rechtop, met een wat holle rug iets naar voren geleund. Je handen liggen op je bovenbenen of knieën.
- Zet je voeten plat op de grond. Gebruik eventueel een voetensteuntje.
- *Niet persen!*
- Ontspan je bekkenbodem, adem rustig door en wacht tot de blaas zelf gaat plassen. Meepersen kan de plasbuis zelfs wat dichtduwen.
- Als er geen urine meer komt, kantel je rustig je bekken van voor naar achter (holle en bolle rug maken). Zo kunnen de laatste restjes urine naar de plasbuis stromen.
- Wanneer je wel plasdrang hebt maar de plas wil niet komen, kun je ook deze kanteloefening doen. Ook kunt je een aantal keer de bekkenbodemspieren rustig even aanspannen en weer loslaten. Zo komt de plasreflex vaak wel op gang.
- *Ga geen stippeltjes plassen!* (dus niet de plasstraal onderbreken)
- Dit leidt juist tot slecht uitplassen en verhoogt de kans op urineweginfecties.
- Droog deppen. Altijd van voor naar achter.
- Na afloop span je je bekkenbodemspieren aan en staat op.

Toiletgedrag bij ontlasten

- Ga altijd naar het toilet bij aandrang voor ontlasting!
- Ga rustig zitten met je voeten plat op de grond. Gebruik desnoods een voetenbankje.
- Je heupen en knieën moeten minstens een hoek van 90° te hebben.
- Ga rechtop zitten met je schouders boven je heupen en maak een bolle rug.
- Met een bolle rug en gekanteld bekken is de anus het laagste punt geworden.
- *Niet persen!*
- Adem rustig door, wacht tot er aandrang komt.
- Pers rustig mee terwijl je uitademt en de buik bol maakt. Probeer je anus en billen ontspannen te laten. Richt de druk op je anus.

- Na het poepen veeg je van voor naar achter.
- Als je vaak een verstopping hebt, kun je de volgende oefeningen na iedere maaltijd doen:
 - Wanneer de ontlasting niet komt, adem je tien keer rustig in en uit. De buik beweegt hierbij goed mee (buikademhaling).
 - Hierna kantel je je bekken tien keer, dit is een holle en bolle rug maken. Als je een holle rug maakt adem je rustig in, bij een bolle rug adem je rustig uit.
 - Komt de ontlasting dan nog niet terwijl je wel goede aandrang hebt, ga dan tien minuten intensief bewegen, zoals traplopen. Probeer daarna op het toilet weer de vorige oefeningen te doen om ontlasting te krijgen. Niet hard persen.