

# Hoeveel zou je elke dag moeten drinken om goed te kunnen plassen en poepen?

Het is belangrijk dat kinderen voldoende drinken om goed te kunnen plassen en poepen.

Voldoende houdt in dat een kind jonger dan 4 jaar  $\frac{3}{4}$  tot 1 liter drinkt per dag en dat kinderen tussen de 4 en 12 jaar  $1\frac{1}{2}$  liter per dag drinken.

Dit komt neer op 6 tot 8 bekercs drinken per dag.

Die bekercs kunnen gevuld worden met bijvoorbeeld een half glas appelsap aangelengd met water, slappe aanmaaklimonade, melk en andere drankjes.

Wanneer kinderen een onrustige blaas hebben en al vaak moeten plassen, kunnen zij beter geen koolzuurhoudende dranken (prik), thee en koffie nemen, omdat die drankjes nog meer aandrang voor plassen kunnen veroorzaken. De blaas raakt er alleen nog maar meer van geprikkeld.

Laat kinderen drinken op vaste momenten door de dag heen en laat ze er even rustig de tijd voor nemen

De meest voor de hand liggende momenten zijn:

1. Bij het ontbijt 2 bekercs
2. In de pauze op school 1 beker
3. Bij de lunch 2 bekercs
4. Na schooltijd 1 beker
5. Bij het avondeten 1 beker
6. Verder naar behoefte

