

Hoe moet je op de wc zitten om je blaas goed leeg te kunnen plassen?

Om goed te kunnen plassen is het belangrijk dat:

Je rustig gaat zitten op de wc met je voeten op de grond of een krukje.

Je je onderbroek over je knieën naar beneden omlaag doet.

Je je knieën een beetje naar buiten laat vallen.

Je goed rechtop gaat zitten.

Je je handen op je benen legt en je buik en billen slap maakt.

Voel je de plas al komen?

Als de plas nog niet komt, maak dan je rug een keer hol en dan weer bol.

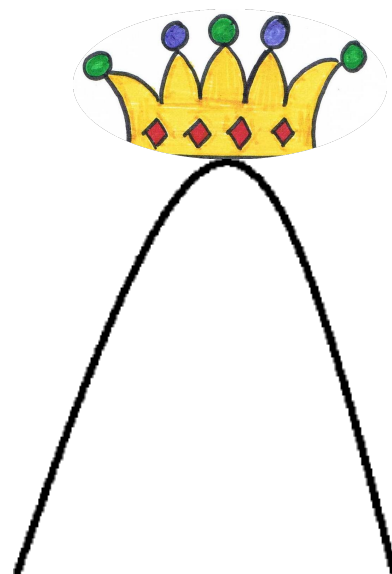
Daarna ga je weer ontspannen rechtop op de wc zitten.

Voel dan nog eens of er plas komt.

Als je plas komt, laat die dan vanzelf in de wc vallen.

Luister maar eens goed of je met een volle klaterende straal plast!

Zo leegt je blaas het allerbeste!



DE SUPERPLAS!