

Hoe moet je op de wc zitten om je darm goed leeg te kunnen poepen?

Om goed te kunnen poepen 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 met een bolle rug gaat zitten zodat je poepgaatje het laatste punt boven de wc is.

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

Voel je de poep al komen?

Om je poep beter te laten komen kun je het beste goed door je buik ademen.

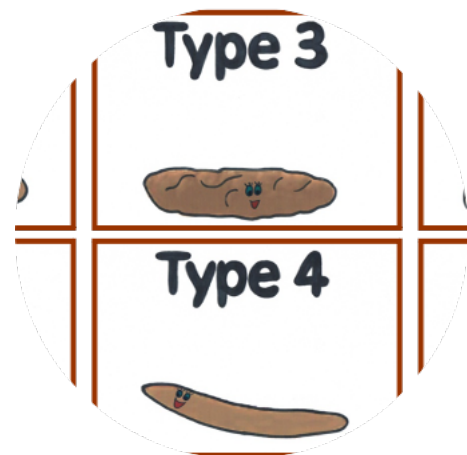
Voel je buik maar naar buiten en naar binnen gaan terwijl rustig ademt.

Het inademen en ontspannen helpt je poepgaatje open te laten gaan.

Laat je poep komen zonder heel hard mee te persen.

Luister maar eens goed of je je poep in de wc hoort vallen!

Zo leegt je darm het allerbeste!



DE BESTE POEP!