

Plasadviezen voor vrouwen

1. Zit ontspannen

Ga op het toilet zitten. Kies een houding die wat rechter op is, maar waarbij de bekkenbodem-, rug-, buik-, en beenspieren wel zoveel mogelijk kunnen ontspannen. De voeten staan iets uit elkaar, plat op de grond. Laat de kleding zover zakken dat de benen goed kunnen ontspannen. Let erop dat ook de schouders, armen, handen, kaken en gezicht ontspannen zijn.

Zijn de omstandigheden ook zo dat u zich goed kunt ontspannen?

Het kan zijn dat u merkt dat u bijv. meer privacy nodig heeft, last van kou heeft, de hoogte van de toiletpot niet prettig vindt, te gehaast bent of het toilet niet schoon genoeg vindt om ook ontspannen te plassen. Als dat mogelijk is zorg dan voor optimale omstandigheden en neem de tijd om te plassen! Van een minder schoon toilet loop je trouwens beslist *geen* blaasontsteking op, bij niet goed leegplassen is die kans er wel.

2. Plassen met bekkenbodem los en buik zacht

Start het plassen door de bekkenbodem te ontspannen. Neem de tijd om het plassen op gang te laten komen. Pers of druk niet mee. Adem rustig door en blijf met uw aandacht bij het ontspannen van de buik en de bekkenbodem. Onderbreek het plassen niet maar geef de blaaspier alle tijd om het karwei zover mogelijk af te maken.

Hoe klinkt de straal tijdens het plassen?

Ontspannen plassen klinkt klaterend! Het onderbreken van het plassen, het zogenaamde stippeltjes plassen, is *geen* goede oefening.

3. Na het plassen: wacht even en beweeg

Wanneer er geen urine meer komt, blijf even rustig en ontspannen een half minuutje zitten.

Komt er ook dan niets meer en hebt u af en toe last van nadruppelen of het gevoel dat de blaas toch niet helemaal leeg is?

Probeer dan of er nog urine nakomt door:

- de bekkenbodem te bewegen door deze een paar keer in te trekken en weer los te laten.
- te wiebelen of te bewegen met het bekken
- voorover te buigen terwijl je blijft zitten
- even op te staan en weer gaan zitten

Zorg dat hierbij de bekkenbodem ontspannen blijft.

4. Controle

Wanneer er niets meer komt, kunt u ter controle even licht napersen.

5. Afsluiten

Trek de bekkenbodem licht in ter afsluiting en dep met toiletpapier even na. Veeg daarbij niet hard over de tere huid. Als u ook ontlasting hebt gehad, veeg dan af van voren naar achter. Zo komen er geen darmbacteriën in de vagina terecht. Daar kun je *wel* blaasontsteking van krijgen.