

Contactgegevens kinderartsen

Raadpleging van maandag tot vrijdag van
08.00 tot 12.30 uur en van 13.30 tot 18.00 uur.

tel. 03 760 76 15

Wachtdienst voor urgente problemen 's nachts,
tijdens het weekend en op feestdagen via
centrale Vitaz tel. 03 760 60 60.



Verantwoordelijke uitgever:

Moerlandstraat 1 | 9100 Sint-Niklaas | +32 (0)3 760 60 60 |
www.vitaz.be | info@vitaz.be
BE 0881.291.322 | RPR Gent

art. 17270 | v2 | 29.08.2022

VITAZ
STERK IN ZORG

Informatiefolder

Gezonde drink- en toiletgewoontes bij kinderen



Beste ouders,
De basis voor gezonde drink- en toiletgewoontes wordt gelegd tijdens de kleutertijd. In deze folder krijgt u adviezen om uw kind daarbij te helpen.

Drinkadvies

Hoeveel drinken?

Het is van belang dat uw kind voldoende drinkt. Kinderen met plasproblemen hebben namelijk vaak de neiging om te weinig te drinken, dit is echter niet goed voor het lichaam en de nieren. Kleuters drinken daarom best 1 liter per dag. Kinderen vanaf 6 jaar drinken elke dag best 1,5 liter water.

Soms zijn er uitzonderingen waarbij uw kind meer moet drinken als vooropgesteld. Bijvoorbeeld: bij warm weer, sporten, koorts, braken of diarree.



Wat drinken?

De gezondste drank en dorstlesser is water. Plat water krijgt hierbij de voorkeur aangezien bruisende dranken ervoor kunnen zorgen dat je sneller moet gaan plassen.

Melk is ook gezond en bevat belangrijke voedingsstoffen voor de groei en ontwikkeling. Verder komen bij de vertering van melk afvalstoffen vrij die via de urine verwijderd worden. Je nieren zullen na het drinken van melkproducten dus meer urine aanmaken dan na het drinken van water.



Bij het kiezen voor warme dranken, ga dan voor soep, bouillon of kruidenthee. Gewone thee of koffie zijn niet geschikt voor kinderen.

Frisdrank, gezoet fruitsap, chocolade- of fruitmelk zijn ook niet geschikt voor dagelijks gebruik. Geef ze enkel bij speciale gelegenheden aan uw kind.



Wat is niet goed voor je?

Je drinkt te weinig overdag en op school + je drinkt te veel als je 's avonds thuiskomt.

Verder zijn sommige dranken ook niet geschikt voor kinderen, onder andere:

- dranken met cafeïne zoals koffie en cola;
- dranken met theïne zoals gewone thee, ice tea;
- alcoholische dranken.

Drinkschema

ontbijt	200ml plat water of melk
tussendoor	150ml water bij kleuters 300ml water bij kinderen ≥ 6jaar
middagmaal	200ml plat water of melk of soep
tussendoor	150ml water bij kleuters 300ml water bij kinderen ≥ 6jaar
avondmaal	200ml plat water of melk of soep

Plasadvies

Plasdrang

Laat uw kind plassen als het een plasdrang voelt.

Laat uw kind het plassen enkel uitstellen als het echt niet anders kan.



Plashouding

De beste plashouding bij kinderen is zittend, ook voor jongens.

- eventueel met een voetsteun (bankje);
- eventueel met een verkleinbril tot de billen van uw kind voldoende ondersteund worden door de toiletbril.



Breng de onderbroek van uw kind steeds tot op de enkels naar beneden.

Laat uw kind met een rechte rug zitten en laat de handen rusten op de dijen.

Plassen:

Plassen = ontspannen.

Plassen is dus niet persen of duwen, laat uw kind dit dan ook niet doen.

Schoonvegen:

Schoonvegen gebeurt in de richting van voor naar achter (van plas- naar aarsopening). Maak een 'handschoen' van toiletpapier voor uw kind zodat de handjes niet vuil worden tijdens het schoonvegen.

Laat uw kind de handen wassen na het toiletbezoek.



Heeft u nog vragen?

Heeft u nog vragen of zijn er problemen, vraag dan altijd raad aan een medewerker van de afdeling. Wij zijn op weekdays bereikbaar tussen 09.00 uur en 16.00 uur op het nummer 03 760 77 28.