

# Op de juiste manier poepen doe je zo!

**1**



Op de juiste manier poepen is belangrijk voor iedereen: vrouwen, mannen én kinderen

**2**



Ga ontspannen op het toilet zitten met een bolle rug. Voeten plat op de grond en knieën uit elkaar. Gebruik eventueel een voetenbankje als je niet met je voeten bij de grond kunt

**3**



Ontspan de bekkenbodem en neem ruimschoots de tijd om te poepen. Ga naar het toilet als je aandrang voelt

**4**



Kantel, als de passage van de ontlasting moeilijk verloopt enige malen het bekken in het ademptempo

Maak tijdens een uitademing een bolle rug (trek de buik in, en schouders naar voren) en tijdens een inademing een holle rug (duw de buik naar voren en schouders naar achteren)

**5**



Duw rustig mee met aandrang, de bekkenbodem moet ontspannen blijven. Ga dus NIET krachtig meepersen

**6**



Span de bekkenbodem licht aan, dat doe je door de anus in te trekken. Veeg schoon van voor naar achteren en vooral niet in de anus