

ONTLASTINGSADVIEZEN

Ga naar het toilet zodra u aandrang voelt, stel niet uit. Aandrang kan bijvoorbeeld ontstaan binnen een half uur na de maaltijd, na het ontwaken of na het drinken van koffie.

1. Neem de tijd, ga ontspannen zitten met een bolle rug. Schouders boven de heupen. Adem rustig door, de buik beweegt mee in het ademritme. Schouders niet optrekken, ook mond en kaken ontspannen. De voeten staan recht onder de knieën en op een verhoging waardoor de knieën hoger uitkomen dan de heupen. Broek op de enkels zodat u wat wijdbeens kan gaan zitten. Steun met uw ellebogen op uw bovenbenen.
2. Ontspan uw bekkenbodem, zucht zo nodig een aantal malen diep door.
3. Bekkenkantelen (ongeveer 10x) op het ritme van de ademhaling in combinatie met een juiste perstechniek of de buik kloksgewijs masseren kunnen stimulerend werken op het op gang brengen van de ontlasting.
4. Druk de voorste buikwand naar buiten en maak de taille breed alsof u een grote bal in de buik heeft. Zo kunt u licht persen zonder de bekkenbodem aan te spannen. Het passeren van de ontlasting door de anus kan pijnlijk zijn. Concentreert u zich op de ontspanning van uw bekkenbodem en blaas zo nodig zachtjes uit.
5. Het kan zinvol zijn de bekkenbodem tijdens het (op gang komen van) ontlasten te ondersteunen tot aan de anus.
6. Als de ontlasting niet volledig is, vanaf punt 3. herhalen.
7. Wanneer u klaar bent kunt u, indien nodig, de bekkenbodem aanspannen alvorens af te veegen.
8. Van voor naar achteren afvegen.

N.B. Indien de ontlasting niet (meer) wil komen, blijf dan niet op het toilet zitten.

Door te gaan bewegen (wandelen) of juist te ontspannen met een buikademhaling, kunt u proberen de aandrang terug te laten keren en dan opnieuw beginnen zoals hierboven staat beschreven bij punt 1.