



## ONTLASTINGWIJZER

### ONTLASTINGADVIEZEN VOOR VROUWEN EN MANNEN

1. Zit op het toilet met een iets ronde rug.
2. Voeten plat op de grond, knieën iets uit elkaar. Eventueel een voetbankje gebruiken.
3. Ontspan de bekkenbodembodem en neem ruimschoots de tijd voor uw toiletbezoek.
- 4/5. Kantel, als de passage van de ontlasting moeilijk verloopt, enige malen het bekken in het ademtempo; maak tijdens een uitademing een bolle rug en tijdens de inademing een holle rug.
6. Pers rustig mee met de aandrang, bekkenbodembodem moet ontspannen blijven tijdens het persen; als het goed is beweegt de anus hierbij iets naar beneden.
- 7/8. Span de bekkenbodembodem licht aan, ontspan en veeg schoon van voor naar achter (veeg niet ín de anus).

