

TRENING MOKRENJA

- Ujutru po ustajanju piškiti (**I mokrenje**)
- 20 min posle piškenja ponovo ide u toalet da se ponudi da piški (**II mokrenje**)
- Nakon ovog ponovljenog mokrenja (II mokrenje) popije:
 - Dete od 4-6 god. 200-250 ml vode ili čaja
 - Dete od 7-9 god. 300-350 ml vode ili čaja
 - Dete od 10-12 god. 400 ml vode ili čaja
 - Dete starije od 12 godina 450 ml vode ili čaja

1. Prilikom I piškenja dete **ne sme** da se napinje, niti pritiska po stomaku pre započinjanja piškenja - **RELAKSIRANO MOKRENJE**

2. Prilikom II piškenja dete **sme** da se napne ili pritisne po stomaku da bi izmokrilo eventualno zaostalu mokraću posle prvog piškenja.

- Ovakav režim piškenja (I mokrenje, pa nakon 20 minuta II mokrenje, a nakon II mokrenja unos tečnosti) se ponavlja na svaka **2,5 sata** do 17 h.
- **Nakon 17 h** dete se samo forsira da piški (po istom režimu) ali **NE I DA PIJE TEČNOST**. Pije po osećaju žeđi (koliko je žedno).
- Noću **NE BUDITI** dete ni da pije ni da piški.