

KALENDÁŘ

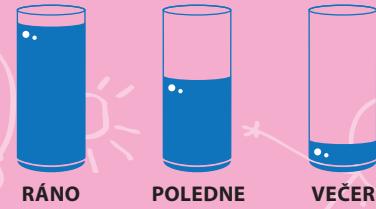
suchých a mokrých nocí

MOJE JMÉNO



Problém je, že naše ledviny dělají v noci větší množství moči, než je náš močový měchýř schopen zvládnout, a proto se občas v noci pomočíme. Nevím jak tebe, ale mě už noční pomočování překně štve. Mám třeba strach spát u kamarádky nebo jet se školou na výlet, kde se musí spát. Nejsme v tom ale sami, občas se v noci pomočí opravdu hodně dětí, jenom o tom nemluví. Já osobně se s tím také moc nechlubím ☺.

Máma s tátou mi říkali, že když se občas v noci pomočím, **není to moje chyba** a pan doktor mi to také potvrdil. Stejně tak to platí i pro tebe – není to tvoje vina ani chyba. Máme tedy dalšího spojence – pana doktora nebo paní doktorku. Pan doktor nebo paní doktorka vysvětlí mamince nebo tatínkovi a možná i tobě jak nejlépe zvládnout problém, který nás trápí. Hlavně je důležité, abys správně pila. Tady jsou základní lékařská doporučení: Nejvíce se snaž pít ráno a dopoledne a nezapomeň pít i brzo odpoledne, když přijde ze školy. K večeři si můžeš dát půl skleničky vody nebo čaje (ale určitě ne žádné bublinky ☺). Večeřet bys měla jen „suchá“ jídla (ne ovoce a zeleninu, ne jogurty, ne polévky). **2 hodiny před spaním bys měla pít opravdu malinko, jen malý hlt vody a nepít v noci. Pokud ti pan doktor předepsal léky, které máš brát těsně před spaním, nemůžeš pít 1 hodinu před tím, než si je vezmeš a 8 hodin potom. Před spaním se jdi pořádně vyčúrat – klidně i vícekrát ☺.**



Vysvětlivky ke kalendáři suchých a mokrých nocí:

Prosím pečlivě vyplňujte každý den.

Pokud dojde k nočnímu pomočení, škrtněte políčko se sluníčkem a ponechte políčko s mráčkem. Pokud je zaznamenán úspěch a nedojde k nočnímu pomočení, škrtněte políčko s mráčkem a ponechte sluníčko.

Mokrá noc =

Suchá noc =

Další políčko s tabletou škrtněte vždy, pokud nebyly daný den podány léky. Léky nebyly podány =

Léky byly podány =

Do políčka „Pozn.:“ vepteve veškeré poznámky, které souvisí se zvládáním nočního pomočovaní (dodržení režimu, nemoc, probudil se sám, dobuzen rodicem).

Tento materiál neslouží pro reklamní účely.

Měsíc: _____

úspěch neúspěch léky poznámka

1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			

16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			
31			

Léčba přerušena od: _____ do: _____

Důvod: _____



Ahoj kamarádko,
jmenuji se **Lucka** a máme asi stejný problém...
dobrá zpráva je, že jej můžeme společně vyřešit

Moč, kterou čůráme, se v lidském těle vytváří v ledvinách.
Předtím, než se vyčůráme, se moč hromadí v močovém
měchýři, který si můžeš představit jako malý balónek
v tvém bříšku.

*Bylo by super, kdybychom se už v noci nepomočovaly. Ale
když se budeme společně snažit, určitě se nám to podaří.*