



NAVODILA ZA PITJE, LULANJE IN KAKANJE IN DNEVNIK ZA MLADOSTNIKA/MLADOSTNICO

PITJE TEKOČIN

Dnevni raspored tekočin:

ZJUTRAJ do 9h	DOPOLDNE do 13h	OB KOSILU	POPOLDNE do 18h	ZVEČER do 20h	PONOČI	SKUPAJ
2 kozarca	3 kozarce	1 kozarec	3 kozarce	1/2 kozarca	nič	
400 ml	600 ml	200 ml	600 ml	100 ml		1900 ml

LULANJE

- Pojdi lulat takoj, ko te zatišči (verjetno na 3 ure, 5-7 x/ na dan).
- Vsakič, preden odideš od doma, pojdi lulat, tudi, če te ne tišči zelo.
- Urina nikdar ne zadržuj.
- Za lulanje si vzemi dovolj časa in ne hiti. Iz mehurja naj v miru odteče ves urin, do zadnje kaplje.
- Če si fant: lulaj stoje, ker boš lahko tako lažje popolnoma izpraznil mehur.
- Če si dekle: vzravnaj hrbet, medtem ko sediš na stranišču in lulaš.
- Ponoči, ko te zatišči lulat, pojdi na WC.

KAKANJE

- Kakat pojdi vsak dan.

IZPOLNJEVANJE TABEL

- Vse tabele natančno izpolnjuj in jih pokaži svojemu zdravniku.

Oglej si še:

- **ZAKAJ MOJ OTROK MOČI POSTELJO za starše**
- **SPLOŠNA PRIPOROČILA ZA PITJE, LULANJE IN KAKANJE za starše**
- **PRIPOROČENA TABELA PITJA za otroke**



DNEVNIK MOJEGA PITJA, LULANJA in KAKANJA

KOLIKO ml TEKOČINE SEM POPIL/A ?

DATUM	ZJUTRAJ (do 9h)	DOPOLDNE (do 13h)	PRI KOSILU	POPOLDNE (do 18h)	ZVEČER (do 20h)	PONOČI	SKUPAJ

KOLIKOKRAT SEM ŠEL/ŠLA LULAT ?

DATUM	ZJUTRAJ (do 9h)	DOPOLDNE (do 13h)	PRI KOSILU	POPOLDNE (do 18h)	ZVEČER (do 20h)	PONOČI	SKUPAJ

KOLIKOKRAT SEM SE POMOČIL/A ?

DATUM	ZJUTRAJ (do 9h)	DOPOLDNE (do 13h)	PRI KOSILU	POPOLDNE (do 18h)	ZVEČER (do 20h)	PONOČI	SKUPAJ

KOLIKOKRAT SEM ŠEL/ŠLA KAKAT ?

DATUM	ZJUTRAJ (do 9h)	DOPOLDNE (do 13h)	PRI KOSILU	POPOLDNE (do 18h)	ZVEČER (do 20h)	PONOČI	SKUPAJ