



## SPLOŠNA PRIPOROČILA ZA PITJE, LULANJE IN KAKANJE

Pri otroku, ki ima motnje lulanja, ponavljajoče okužbe sečil ali druge težave je zelo pomembno, da uživa dovolj tekočin, redno prazni mehur in redno odvaja blato. V priporočilih navajamo ideje za enostavno osvojitve pravilnega vedenjskega vzorca pitja, lulanja in kakanja na prijeten in za otroka neobremenjujoč način. Za uspeh otroka nagradimo in se veselimo z njim.

### PITJE TEKOČIN






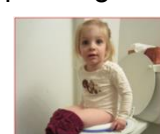
- Otroku naj pije katerokoli tekočino: čaj, vodo, sok ..., kar ima rad.
- V začetku, ko otrok na pitje še ni navajen, ga vzpodbujamo, da spi do določene ure čimveč od predpisanega obroka tekočine. Izberemo tekočino, ki jo ima otrok najrajši, npr. sok, ne pa nesladkanega čaja.

Dnevni razpored tekočin:

- Priporočamo, da pred odhodom v šolo spi poleg toplega mlečnega napitka še 2 dcl sadnega soka.
- V šolo naj s seboj vzame 0,5 l steklenico najljubše pijače, ki jo bo zanesljivo spil. Ob tem naj pije tudi ponujeno pijačo ob šolski malici in kosilu.
- Takoj, ko pride iz šole, naj znova spi 0,5 l tekočine.
- Kasneje popoldne pije manj in zvečer najmanj, ker ni več žejen.

Priporočena najnižja dnevna količina tekočine za različno stare otroke: 5 – 9 let : 1000 ml,  
10 – 14 let : 1400 ml,  
15 – 18 let : 2000 ml.

### LULANJE

- Otroku naj prazni mehur redno na 2 – 3 ure.
- Vsakič, preden odidete od doma naj gre lulat, tudi, če ga ne tišči zelo.
- Urina naj nikdar ne zadržuje, tudi med zanimivo igro ne. Na WC nastavimo bombončke, ki si naj jih privoščijo takrat, ko je zaradi lulanja moral prekiniti igro.
- Za lulanje naj si vzame dovolj časa in naj ne hiti. Med lulanjem naj se ne napa.    
- Iz mehurja naj v miru odteče ves urin. Na steno obesimo zanimivo sliko s kratkim, smešnim besedilom, v katero se bo zagledal med lulanjem.
- Na stranišču naj deklica sedi vzravnan. Majhni deklici, ki s celimi podplati ne doseže tal, pod noge postavimo pručko ali škatlo za čevlje.
- Deček naj lula stoji, ker lahko tako lažje popolnoma izprazni mehur.  

### KAKANJE

- Otroku naj blato odvaja vsak dan.
- Najboljše je, da gre kakat zjutraj, preden odide v šolo. Spije naj topli mlečni napitek in v miru odide na WC. Nič hudega ne bo, če bo zato vstal pol ure prej.
- Tudi otroku potrebuje za kakanje svoj mir, zato ga nikdar ne priganjamo.

