



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 |
|-------|--------------------|----------------------|------------|----------------------|--------------------|--------|--------|
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |