

## Plan for vandladning og væskeindtagelse

For at træne din blære i at rumme større portioner skal du tisse med faste mellemrum i løbet af dagen.

Desuden er det vigtigt, at du drikker godt i løbet af dagen (fordelt ud over hele dagen) 1 – 1½ liter er fint.

**Husk** at give dig god tid på toilettet !

	Tisseplan	Drikkeplan
Når du står op (tidligt)	KL	KL..... ml
Tidlig formiddag	KL	KL..... ml
Formiddag	KL	KL..... ml
Midt på dagen	KL	KL..... ml
Eftermiddag	KL	KL..... ml
Senere eftermiddag	KL	KL..... ml
Omkring aftensmaden	KL	KL..... ml
Når du går i seng	KL	KL..... ml
Og når du har trang til at tisse		

### Gode tissevaner og toiletforhold:

- En vandladning må ikke vare mindre end 2-3 min. på toilettet, brug evt. minut-ur.
- Barnet skal tisse inden sengetid og om morgenen. Derefter hver 3.-4. time.
- Blæren skal tømmes helt hver gang og dette gøres bedst på følgende måde:  
Barnet skal slappe helt af. Det betyder, at både piger og drenge skal sidde ned, og der skal være en skammel til de børn, der ikke kan nå gulvet.
- Der skal være trygt og roligt på toilettet. Døren skal kunne lukkes/låses, og pladsen foran toilettet skal ikke bruges som legeplads.
- Barnet skal lære at lytte efter blærens signal, så de selv kan mærke, hvornår de skal tisse.
- Piger skal tørre sig forfra og bagud, så de undgår at bakterier fra endetarmen inficerer urinrøret.