

ЧИ ПРАВИЛЬНО ВИ МОЧИТЕСЯ?

✘ 6 ТИПОВИХ ПОМИЛОК & Як їх усунути ✔

ПОМИЛКА

Напруження або затримка дихання



ПРАВИЛЬНО

“Опустити” і звільнити тазове дно

ПОМИЛКА

“Запуск і зупинка” потоку сечі



ПРАВИЛЬНО

Дайте сечі стікати одним рівним потоком

ПОМИЛКА

Термінове поривання в туалет

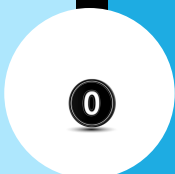


ПРАВИЛЬНО

Мочитися, коли і де ви виберете

ПОМИЛКА

Сечовипускання частіше, ніж через 2 години, або затримка більше 4 годин
(дорослі без проблем зі здоров'ям)



ПРАВИЛЬНО

Сеча кожні 3-4 години протягом дня

ПОМИЛКА

Сечовипускання частіше, ніж раз на ніч
(крім вагітності або старше 65 років)



ПРАВИЛЬНО

Ідеально спати всю ніч

ПОМИЛКА

Дайте сечі згуститися



ПРАВИЛЬНО

Підтримуйте зволоження, щоб підтримувати сечу в достатній концентрації