

PIŠIŠ LI KRIVO?

✘ 6 uobičajenih pogrešaka

&

Kako ih ispraviti

✔

POGREŠKA

Naprezanje ili zadržavanje daha



TOČNO

"Pustite" i opustite mišiće dna zdjelice

POGREŠKA

mokrenje "Stop and Start"



TOČNO

Ostavite da urin istječe u jednom čvrstom, stabilnom mlazu

POGREŠKA

Hitno žuriti u kupaonicu

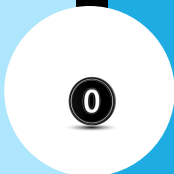


TOČNO

Mokrite kad i gdje odaberete

POGREŠKA

Između posjeta traje manje od 2 sata ili više od 4
(zdrave odrasle osobe bez zdravstvenih stanja)



TOČNO

Mokrite svaka 3-4 sata tijekom dana

POGREŠKA

Odlazak više puta tijekom noći
(osim ako je trudna ili starija od 65 godina)



TOČNO

U idealnom slučaju, prespavajte cijelu noć

POGREŠKA

Omogućavanje koncentriranju urina



TOČNO

Ostanite hidratizirani kako bi urin bio zdrav