



# هل تتبول بشكلٍ خاطئ؟

## اخطاء شائعة و طرق تصحيحية

### اخطاء

تَشُد او تُمسيك انفاسك ؟



### صحح

ارخ عضلات الحوض

### اخطاء

(تَوَقَّف - بدء) التبول !



### صحح

دع البول يتدفق في مرة واحدة  
بإنسياب و طلاقة

### اخطاء

تُسرع الى الحمام للتبول ؟



### صحح

استخدم الحمام فور شعورك  
بالحاجة للتبول

### اخطاء

شخص صحي و بالغ و لكن في أقل  
من ساعتين قد تحتاج للتبول اكثر  
من مرتين الى ٤ مرات ؟



### صحح

تبول كل ٣-٤ ساعات  
اثناء النهار

### اخطاء

اثناء وقت النوم ليلاً تستيقظ  
اكثر من مره للتبول



### صحح

حَسِّنْ جودة نومك اثناء الليل

(لستِ حامل / و لست فوق ال ٦٥ عاما) ؟

### اخطاء

تسمح للبول ان يصبح مركزاً



### صحح

قم بِتَرْوِيَةِ جسدك لِيبقى  
تبولك صحياً

