

# Поради з управління нетриманням сечі

## 6 порад, щоб «протриматися» довше

1

Зупиніть свою діяльність



2

Присядьте



3

Повільні глибокі вдихи



6

Психологічне відволікання



5

Проміжний тиск



4

Скорочення тазового дна

