

# Советы по управлению недержанием мочи

## 6 советов, чтобы «продержаться» дольше

1

Остановите  
активность



2

Присядьте



3

Медленные  
глубокие вдохи



6

Устройте  
психологическую  
разгрузку



5

Промежуточное  
давление



4

Сокращения  
тазового дна

