

VOCÊ ESTÁ FAZENDO XIXI ERRADO?



6 Erros comuns



Como corrigi-los



ERRO

Forçar ou prender a respiração



CORRETO

"Deixe ir" e relaxe seus músculos do assoalho pélvico

ERRO

"Parar e começar" a urinar



CORRETO

Deixe a urina fluir em um fluxo estável e constante

ERRO

Ir com urgência ao banheiro



CORRETO

Urinar quando e onde você escolher

ERRO

Ir menos de 2 horas ou mais de 4 horas entre as visitas ao banheiro
(adultos saudáveis sem condições médicas)



CORRETO

Urinar a cada 3-4 horas durante o dia

ERRO

Ir mais de uma vez durante a noite

(a menos que esteja grávida ou acima de 65 anos de idade)



CORRETO

Dormir o ideal durante a noite

ERRO

Deixar que a urina se concentre por muito tempo na bexiga



CORRETO

Fique hidratado para que sua urina esteja saudável