

نکاتی برای به تاخیر انداختن اضطراب ادرار

۶ نکته برای نگه داشتن طولانی تر ادرار

۱

فعالیتتان را متوقف کنید



۲

بنشینید



۳

نفسهای آرام و عمیق بکشید



۴

کف لگن خود را منقبض کنید



۵

فشار پرینه آل



۶

حواستان را از اضطراب پرت کنید

