

کیا آپ پیشاب غلط کر رہے ہیں؟

✓ **چھ عام غلطیاں** & **انہیں درست کیسے کریں** ✗

سحیح

پیڈو کی سطح کو "چھوڑیں"
اور ریلکس کریں



سحیح

پیشاب کو باقاعدہ ایک
بی بہاو میں نکلنے دیں



سحیح

اپنی مرضی سے جب اور
جہاں چاہیں پیشاب کریں



سحیح

روز ہر تین-چار گھنٹہ سے
پیشاب کریں



سحیح

مثالی طور پر، رات بھر بنا
اٹھے سوئیں



سحیح

زیادہ پانی پیتے رہیں تاکہ پیشاب
صحتمند ہو



غلطی

زور دینا یا سانس روکنا

غلطی

پیشاب "روکنا اور کرنا"

غلطی

بیت الخلاء کی طرف تیز
رفتار سے جانا

غلطی

دو گھنٹے سے کم یا چار گھنٹے
سے زیادہ درمیانی وقت
(صحتمند افراد بغیر کسی میڈیکل کنڈیشن کے)

غلطی

رات میں ایک دفعہ سے
زیادہ جانا
(اگر حاملہ یا 65 سال سے زیادہ نہ ہو)

غلطی

پیشاب کو گاڑھا ہونے دینا