

CZY ŹLE ODDAJESZ MOCZ?

6 najczęstszych błędów i jak je naprawić

BŁĄD

Nabieranie lub wstrzymywanie oddechu



PRAWIDŁOWE

„Odpuść” i rozluźnij mięśnie dna miednicy

BŁĄD

podczas oddawania moczu „Zatrzymanie i puszczenie”



PRAWIDŁOWE

Pozwól moczu wypłynąć jednym stałym strumieniem

BŁĄD

Natychmiastowe pędzenie do toalety



PRAWIDŁOWE

Oddawaj mocz kiedy tylko chcesz

BŁĄD

Wychodzenie do toalety mniej niż co 2 godziny lub dłużej niż 4 (zdrowe dorosłe osoby bez schorzeń)



PRAWIDŁOWE

Oddawaj mocz co 3-4 godziny w ciągu dnia

BŁĄD

chodzenie więcej niż raz w nocy (chyba że jesteś w ciąży lub nie ukończyłeś 65 roku życia)



PRAWIDŁOWE

Najlepiej prześpij całą noc

BŁĄD

Dopuszczanie do koncentracji moczu



PRAWIDŁOWE

Nawadniaj się, aby mocz był zdrowy