



A PO URINONI NË MËNYRË TË GABUAR?

× 6 gabime të zakonshme



Si t'i korrighoni



GABIM

Tendosija ose mbajtja e frymës



KORREKTE

“Lëshimi” dhe relaksimi i dyshemesë pelvike

GABIM

“Ndalimi dhe fillimi” i urinimit



KORREKTE

Lënia e urinës të dalë rrjedhshëm

GABIM

Nxitimi me urgjencë për në banjo



KORREKTE

Të urinoni kur dhe ku ju zgjidhni

GABIM

Të shkuarit në më pak se 2 orë ose më shumë se 4 midis vizitave në banjo

(të rriturit pa probleme mjekësore)



KORREKTE

Të urinoni çdo 3-4 orë gjatë ditës

GABIM

Të shkuarit në banjo më shumë se një herë gjatë natës

(nqs nuk jeni shtatzanë ose mbi 65 vjeç)



KORREKTE

Idealisht, të flini gjatë natës

GABIM

Të lejoni urinën të bëhet e përçëndruar



KORREKTE

Të hidratoheni që urina juaj të jetë e shëndetshme



myPFM.com



@mypelvicfloormuscles

