



PIŠIŠ LI KRIVO?

× 6 uobičajenih pogrešaka



Kako ih ispraviti



POGREŠKA

Naprezanje ili
zadržavanje daha



TOČNO

"Pustite" i opustite
mišiće dna zdjelice

POGREŠKA

mokrenje "Stop and Start"



TOČNO

Ostavite da urin istječe u jednom
čvrstom, stabilnom mlazu

POGREŠKA

Hitno žuriti u kupaonicu



TOČNO

Mokrite kad i gdje odaberete

POGREŠKA

Između posjeta traje manje
od 2 sata ili više od 4

(zdrave odrasle osobe bez zdravstvenih stanja)



TOČNO

Mokrite svaka 3-4 sata
tijekom dana

POGREŠKA

Odlazak više puta
tijekom noći

(osim ako je trudna ili starija od 65 godina)



TOČNO

U idealnom slučaju,
prespavajte cijelu noć

POGREŠKA

Omogućavanje
koncentriranju urina



TOČNO

Ostanite hidratizirani
kako bi urin bio zdrav



[mypfm.com](https://www.mypfm.com)



@mypelvicfloormuscles

