

# A PO URINONI NË MËNYRË TË GABUAR?

✘ 6 gabime të zakonshme

&

Si t'i korrigjoni

✔

## GABIM

Tendosja 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

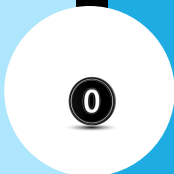


## KORREKTE

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 përqëndruar



## KORREKTE

Të hidratoheni që urina juaj të jetë e shëndetshme