

Nil i prijatelji

REŽIM PIJENJA I MOKRENJA
U 7 KORAKA

Moje ime je Nil!
Zajedno ćemo
naučiti 7 koraka!



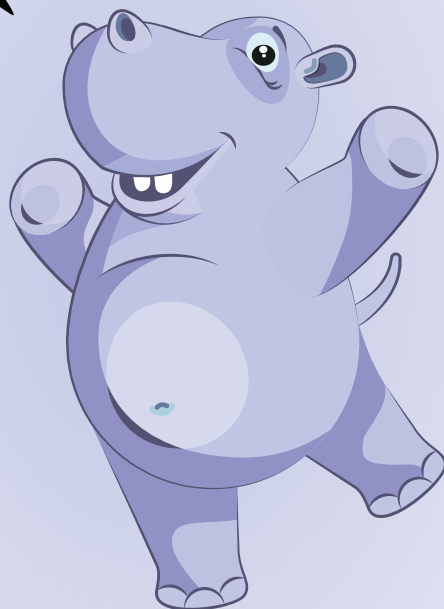
HELENA

POLIKLINIKA ZA DJEČJE BOLESTI



Jako je važno piti dovoljno tekućine!

Pogledaj u tablici koliko tekućine trebaš dnevno popiti!



1 čaša = 100 ml

5, 6, 7, 8 i 9 godina

10 - 13 čaša

1 - 1,3 litre

10, 11, 12, 13 i 14 godina

14 - 20 čaša

1,4 - 2 litre

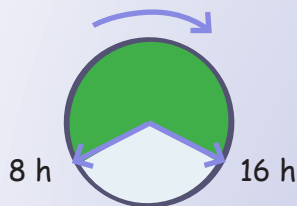
15, 16, 17 i 18 godina

20 čaša

2 litre

Preporučeni dnevni unos tekućine ovisi o dobi i tjelesnoj težini.
Dnevno treba popiti preporučenu količinu tekućine.

Najviše tekućine
trebaš popiti do
16:00 h!



Prije spavanja popij
samo gutljaj vode,
ako si žedan.



2

Buđenje - do 16 sati



2/3 količine

16 sati - 1 sat prije spavanja



1/3 količine

1 sat prije spavanja

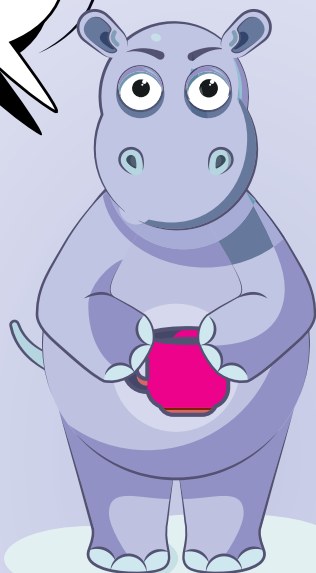


par gutljaja vode

2/3 preporučene dnevne količine treba popiti do 16 sati, a zatim do 1 sat pred spavanje ostalih 1/3. Oko 1-2 sata pred spavanje prestati piti, osim par gutljaja vode.

Izaberi bočicu ili čašu koja ti se sviđa i uvijek ju nosi sa sobom!

I pažljivo brini o tome koliko tekućine trebaš popiti!



3

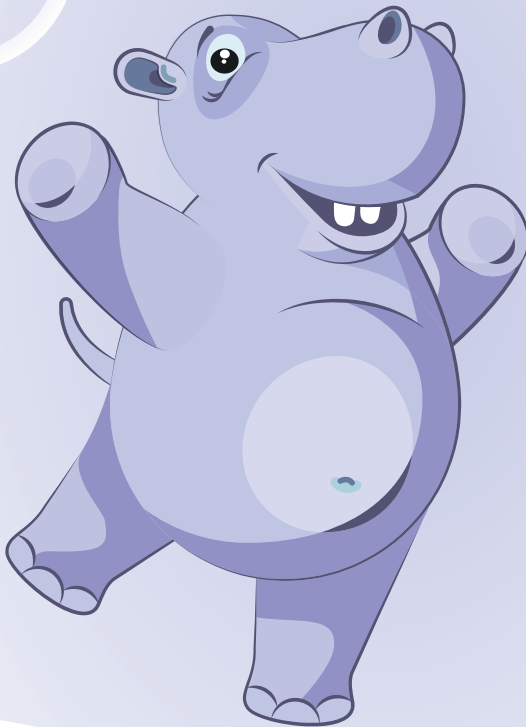
1 čaša = 100 ml

	10 sati	12 sati	14 sati	16 sati	18 sati
5 - 9 g.					
10 - 14 g.					
15 - 18 g.					

Tijekom dana treba piti češće i po malo. Nužno je uvijek nositi bočicu vode sa sobom.



Iza 16:00 sati pij samo vodu. Mlijeko, kakao, čaj i sokove ostavi za jutro :)



4

U večernjim satima, a poželjno već nakon 16 sati, nužno je izbjegavati napitke koji povećavaju proizvodnju mokraćne poput čaja, mlijeka, kakaa, sokova, kave te slanu i citričnu hranu.

Tijekom dana mokri
svaka 2 - 3 sata!

5



Obavezno mokri
prije spavanja!

6

Važno je poticati dijete na redovito mokrenje svaka 2 - 3 sata s ciljem izbjegavanja zadržavanja mokraće. Svaki put prije nego što izađe iz kuće, dijete treba mokriti, čak i ako ne osjeća veliki pritisak.

Obavezno mokriti neposredno prije spavanja, bez obzira na nagon.

Jedi što više
voća i povrća!

Odat ću ti malu tajnu:
Žitarice sadrže puno
vlakana ;)
Umjesto da ih jedeš s
mlijekom, možeš ih grickati
kao grickalice.



7

Ukoliko dijete ima opstipaciju - prvi korak u liječenju je postići regulaciju stolice. Važno je u prehranu uvesti vlakna, povećati količinu voća i povrća i stavljati dijete na WC iza većeg obroka.

Režim pijenja i mokrenja u 7 koraka

Režim pijenja i mokrenja prvi je korak u liječenju djece sa svim oblicima poremećaja mokrenja, ali isto tako kod djece s upalama ili anomalijama mokraćnih puteva. Obzirom na suvremeni način života mnoga djeca danas nemaju zdrave navike pijenja i mokrenja.

Tijekom boravka u vrtiću i školi nemaju običaj piti i stoga ožedne u večernjim satima. Često odgađaju mokrenje zbog neadekvatnih toaleta ili zbog nedostatka vremena i zaokupljenosti igrom. Po povratku kući počinju pojačano unositi tekućinu. Neki napitci posebno djeluju na povećano stvaranje urina tijekom noći i doprinose noćnom mokrenju. To su prvenstveno mlijeko, citrični i gazirani sokovi, čaj, kava ili kakao. Slana hrana i neko voće poput citričnog ili lubenica također dovode do povećanog stvaranja urina.

Stoga je jako važno ograničiti unos ovih napitaka i namirnica kako bi se poboljšao uspjeh liječenja. Tijekom dana važno je poticati dijete na redovito mokrenje bez zadržavanja, obavezno mokrenje pred spavanje. Na taj način dijete tijekom dana uči kako bolje prepoznati osjećaj punoće mjehura.

Kod mnoge djece već uvođenje režima pijenja i mokrenja dovodi do prestanka ili smanjenja epizoda noćnog mokrenja.

