Le tue notti, un passo alla volta

Due mesi per foglio. Scrivi la data del risveglio e colora i simboli del giorno.

AL MATTINO asciutta bagnata

ALLA SERA abitudini seguite

1. Fai pipì **ogni 2-3 ore** di giorno; **non trattenerla** quando senti lo stimolo.
2. Fai sempre pipì **prima di andare a dormire**.
3. Quando fai pipì, **prenditi il tempo necessario** per svuotare bene la vescica.
4. **Bevi bene** soprattutto al mattino e nel pomeriggio.
5. **Dopo cena non bere**, salvo piccoli sorsi se hai molta sete o necessità particolari.
6. La sera evita **cola, tè, caffeina** e bevande molto zuccherate.
7. Vai di corpo regolarmente e **non trattenere la cacca**.
8. Se usi l'allarme, **usalo ogni notte**; quando suona, alzati e vai in bagno.
9. **Bagnare il letto non è una colpa**: conta seguire bene le abitudini e il trattamento.

MESE 1: _____ Anno: _____

lun	mar	mer	gio	ven	sab	dom
___	___	___	___	___	___	___
___	___	___	___	___	___	___
___	___	___	___	___	___	___
___	___	___	___	___	___	___
___	___	___	___	___	___	___
___	___	___	___	___	___	___

Notti asciutte: ___ **Notti bagnate: ___**

MESE 2: _____ Anno: _____

lun	mar	mer	gio	ven	sab	dom
___	___	___	___	___	___	___
___	___	___	___	___	___	___
___	___	___	___	___	___	___
___	___	___	___	___	___	___
___	___	___	___	___	___	___
___	___	___	___	___	___	___

Notti asciutte: ___ **Notti bagnate: ___**

Al mattino colora scudo o goccia; la sera colora la luna quando hai seguito le abitudini. Lascia vuoti i giorni fuori dal mese.

Se usi una protezione, segna 'bagnata' quando è umida. In caso di esigenze particolari sui liquidi, segui le indicazioni del pediatra.