



Pipi-Protokoll von _____ für den Monat _____

| Woche | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|-------|--------|----------|----------|------------|---------|---------|---------|
| 1 | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | |

Belohnungskalender:

Für jede trockene Nacht darfst du ein kleines Bild in das vorgezeichnete Feld kleben. Das Ziel ist es, möglichst viele Bilder einkleben zu können.



Worauf kannst du achten...

...beim Trinken

Trinke vor allem am Morgen, mittags und am Nachmittag. Am Abend solltest Du nur so viel trinken, dass Du keinen Durst mehr hast. Trinke am Abend nur verdünnten Saft, Wasser ohne Kohlensäure oder Tee und verzichte auf Cola und Limonade

...bei Harndrang

Achte auf die Zeichen Deiner Harnblase. Warte nicht zu lange, wenn die Blase drückt.

...beim Toilettengang

Gehe rechtzeitig und regelmäßig auf die Toilette (Du kannst auch eine Uhr stellen, z.B. alle 3 Stunden, wenn Du es immer wieder vergisst). Es ist gut, richtig auf dem WC zu sitzen, damit der Urin gut aus Deiner Blase fließen kann (siehe Bild rechts): Die Füße stehen fest auf dem Boden oder einem Hocker und die Beine sind 90° angewinkelt; der Oberkörper ist leicht entspannt vorgebeugt und die Arme sind auf die Oberschenkel gestützt; Lass Dir Zeit auf der Toilette. Entleere Deine Blase direkt vor dem Schlafen in Ruhe und vollständig.



Worauf Du noch achten solltest!

So wichtig wie das Wasserlassen ist auch der regelmäßige Stuhlgang. Alle 1 – 2 Tage solltest Du das »große« Geschäft erledigen. Zur besseren Kontrolle kannst Du ein Trink- und Toilettenprotokoll führen.