

Liebe/r \_\_\_\_\_,

### Liebe Eltern!

Pipi machen ist nicht immer einfach! Mit ein paar Tricks lassen sich oft gute Erfolge erzielen:

- ❖ Trinken und Pinkeln „nach der Uhr“
  - Tgl. sollte 6-7x auf Toilette gegangen und auch etwas getrunken werden, also alle 2-3 Stunden
  - Dabei sollte jedes Mal ein Glas (ca. 200ml) getrunken werden
  - Zur entsprechenden Zeit sollte aufs Klo gegangen werden und etwas getrunken werden auch wenn KEIN Durst und/oder Harndrang besteht
  - Die Trink- und Pinkelpausen sollten dem Tagesablauf angepasst werden, z.B. in der großen Pause in der Schule
  - Manchmal ist ein Handyalarm oder eine Armbanduhr mit Weckfunktion hilfreich
  
- ❖ Stuhlgang beachten und wenn zu hart z.B. mit Movicol regulieren
  - Ziel: „weiche Banane“
  
- ❖ Eine korrekte Haltung auf der Toilette hilft!
  - Fußsohlen müssen Kontakt mit dem Boden haben, ggf. Hocker nutzen
  - Gerade sitzen
  - Falls erforderlich Sitzverkleinerung
  - Zeit lassen – ein warmer Raum hilft.
  
- ❖ Mädchen: Immer von vorne nach hinten wischen.

Es ist entscheidend diese Maßnahmen dauerhaft beizubehalten!!!!

Wir beraten Sie gerne!