



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!