

QUELQUES CONSEILS POUR BIEN FAIRE PIFI



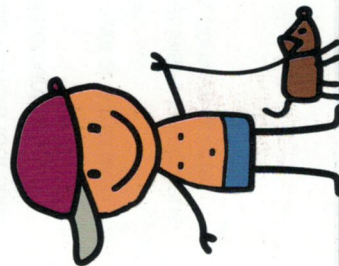
- Va aux toilettes dès que tu en ressens le besoin, sans attendre le dernier moment. Il ne faut pas te retenir quand tu as envie.
- Il faut que tu sois au calme, et détendu.
- Il est très important de bien t'installer :
 - **Si tu es un garçon :** tiens-toi debout, les 2 pieds posés par terre et bien à plat, les jambes écartées.
 - **Si tu es une fille :** descends bien ta culotte, ainsi que ton pantalon ou ta jupe jusqu'aux chevilles pour ne pas être gênée et avoir les genoux bien écartés. Assieds-toi confortablement sur la cuvette, les pieds bien posés par terre si possible (ou sur un marche-pied). Si les toilettes sont sales, n'hésite pas à nettoyer avant de t'asseoir.
- Si tu dois faire pipi dans la nature ou dans des WC à la turque, mets-toi en position accroupie, en restant bien stable sur tes pieds.
- Prends ton temps : plus tu es décontracté, mieux c'est !
 - Ne pousse pas avec le ventre pour commencer à faire pipi, ne te force pas, et attends un peu cela viendra tout seul.
 - Prends le temps de bien vider complètement ta vessie, et ne t'arrête pas avant la fin.
 - Ne t'arrête pas au milieu (pipi-stop), sauf si le médecin ou le kinésithérapeute te l'a demandé.
 - Laisse couler le jet et laisse-le finir, sans te retenir, jusqu'à la dernière goutte.



- Fais pipi régulièrement, environ 5 ou 6 fois par jour.
- Si tu es souvent constipé, il faut essayer de trouver des solutions pour que tu ailles / puisses faire caca ; par exemple modifier ton alimentation momentanément.

QUELQUES CONSEILS PRATIQUES

- Il faut que tu penses à boire régulièrement tout au long de la journée et suffisamment (1 litre par jour) : au moment du petit-déjeuner, pendant les récréations, pendant le déjeuner, au goûter.
- Tu dois privilégier l'eau plutôt que les boissons gazeuses et sucrées, qui ont tendance à favoriser le pipi au lit.
- Mais il faut ensuite que tu évites de trop boire, après 17 heures et le soir.
- Souviens-toi également de ne pas oublier de faire pipi tous les soirs avant de te coucher, en vidant bien ta vessie, et qu'il ne faut pas boire la nuit.



En finir avec le pipi au lit

Pour en savoir plus
consultez le site

www.pipi-au-lit.net