

RECOMENDACIONES DE TU MÉDICO:

Colorea:



TRUCOS PARA NO MOJAR LA CAMA

- Intenta hacer pis unas 6 veces o más al día (desayuno, media mañana, comida, merienda, cena y al acostarte).
- Bebe suficientes líquidos a lo largo del día. Debes beber más por la mañana, menos por la tarde, poco por la noche y **nada antes de acostarte**.
- Elige agua en vez de bebidas azucaradas con gas, te ayudará a no mojar la cama.
- Evita cenas muy abundantes, saladas y con mucho líquido.
- No debes tomar más de un vaso pequeño (200 ml) de líquido (leche, sopa, agua, zumo...) durante la cena.
- No tomes frutas con gran contenido en agua, como melón, sandía y manzana, antes de irte a la cama.
- Recuerda siempre hacer pis justo antes de irte a la cama.
- Rellena tu calendario miccional cada día para poder comprobar tus progresos.
- Recuerda que muchos niños mojan la cama y que no es culpa tuya.
- ¡Mojar la cama tiene solución!

CALENDARIO MICCIONAL

Nombre:



CALENDARIO MICCIONAL



Mes 1

Semana 1			Nº de:
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
Semana 2			Nº de:
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
Semana 3			Nº de:
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
Semana 4			Nº de:
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			

Colorea EL SOL, si te despertaste con la CAMA SECA.
Colorea LA NUBE, si te despertaste con la CAMA MOJADA.

Mes 2

Semana 5			Nº de:
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
Semana 6			Nº de:
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
Semana 7			Nº de:
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
Semana 8			Nº de:
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			

TOTALES:

Nº Noches secas		Nº Noches húmedas	
	Total		Total
Mes 1		Mes 1	
Mes 2		Mes 2	
Mes 3		Mes 3	

Mes 3

Semana 9			Nº de:
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
Semana 10			Nº de:
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
Semana 11			Nº de:
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
Semana 12			Nº de:
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			