

## RECOMENDAÇÕES DO TEU MÉDICO:

---

---

---

---

---

---

---

---

## Pinta:



## DICAS PARA NÃO MOLHAR A CAMA

- Tenta fazer chichi 6 vezes ou mais por dia (pequeno-almoço, meio da manhã, almoço, lanche, jantar e quando fores para a cama).
- Bebe muitos líquidos ao longo do dia. Deves beber mais durante a manhã, menos durante a tarde, pouco à noite e **nada antes de te deitares.**
- Prefere água a bebidas açucaradas com gás, porque isso ajudar-te-á a não molhar a cama.
- Evita jantar muita quantidade, saladas e pratos ricos em líquidos.
- Não deves beber mais do que um copo pequeno (200 ml) de líquido (leite, sopa, água, sumo...) ao jantar.
- Não comas fruta com alto teor de água, como melão, melancia e maçã, antes de ir para a cama.
- Lembra-te de fazer chichi imediatamente antes de ires para a cama.
- Preenche o teu calendário miccional todos os dias para verificares o teu progresso.
- Lembra-te que muitas crianças molham a cama e que não é culpa tua.
- Molhar a cama tem solução!

[www.chichinacama.pt](http://www.chichinacama.pt)

Ferring Portuguesa - Produtos Farmaceuticos, Sociedade Unipessoal, Lda.  
Rua Alexandre Herculano, Edifício 1, Piso 6, 2795-240 Linda-a-Velha.  
Contribuinte nº 502034831

MN/1663/2019/PT

**FERRING**  
PRODUTOS FARMACÉUTICOS

# CALENDÁRIO MICCIONAL

Nome:

---

---

---



# CALENDÁRIO MICCIONAL



Pinta o SOL, ☀️ se acordaste com a CAMA SECA.

Pinta a NUVEM, ☁️ se acordaste com a CAMA MOLHADA.

TOTAIS:

N° de noites secas		N° de noites molhadas	
☀️	Total	☁️	Total
Mês 1		Mês 1	
Mês 2		Mês 2	
Mês 3		Mês 3	

## Mês 1

Semana 1	☀️	☁️	N°de: 🗨️
1	☺️	☹️	
2	☺️	☹️	
3	☺️	☹️	
4	☺️	☹️	
5	☺️	☹️	
6	☺️	☹️	
7	☺️	☹️	
Semana 2	☀️	☁️	N°de: 🗨️
1	☺️	☹️	
2	☺️	☹️	
3	☺️	☹️	
4	☺️	☹️	
5	☺️	☹️	
6	☺️	☹️	
7	☺️	☹️	

## Mês 2

Semana 3	☀️	☁️	N°de: 🗨️
1	☺️	☹️	
2	☺️	☹️	
3	☺️	☹️	
4	☺️	☹️	
5	☺️	☹️	
6	☺️	☹️	
7	☺️	☹️	
Semana 4	☀️	☁️	N°de: 🗨️
1	☺️	☹️	
2	☺️	☹️	
3	☺️	☹️	
4	☺️	☹️	
5	☺️	☹️	
6	☺️	☹️	
7	☺️	☹️	
Semana 5	☀️	☁️	N°de: 🗨️
1	☺️	☹️	
2	☺️	☹️	
3	☺️	☹️	
4	☺️	☹️	
5	☺️	☹️	
6	☺️	☹️	
7	☺️	☹️	
Semana 6	☀️	☁️	N°de: 🗨️
1	☺️	☹️	
2	☺️	☹️	
3	☺️	☹️	
4	☺️	☹️	
5	☺️	☹️	
6	☺️	☹️	
7	☺️	☹️	
Semana 7	☀️	☁️	N°de: 🗨️
1	☺️	☹️	
2	☺️	☹️	
3	☺️	☹️	
4	☺️	☹️	
5	☺️	☹️	
6	☺️	☹️	
7	☺️	☹️	
Semana 8	☀️	☁️	N°de: 🗨️
1	☺️	☹️	
2	☺️	☹️	
3	☺️	☹️	
4	☺️	☹️	
5	☺️	☹️	
6	☺️	☹️	
7	☺️	☹️	

## Mês 3

Semana 9	☀️	☁️	N°de: 🗨️
1	☺️	☹️	
2	☺️	☹️	
3	☺️	☹️	
4	☺️	☹️	
5	☺️	☹️	
6	☺️	☹️	
7	☺️	☹️	
Semana 10	☀️	☁️	N°de: 🗨️
1	☺️	☹️	
2	☺️	☹️	
3	☺️	☹️	
4	☺️	☹️	
5	☺️	☹️	
6	☺️	☹️	
7	☺️	☹️	
Semana 11	☀️	☁️	N°de: 🗨️
1	☺️	☹️	
2	☺️	☹️	
3	☺️	☹️	
4	☺️	☹️	
5	☺️	☹️	
6	☺️	☹️	
7	☺️	☹️	
Semana 12	☀️	☁️	N°de: 🗨️
1	☺️	☹️	
2	☺️	☹️	
3	☺️	☹️	
4	☺️	☹️	
5	☺️	☹️	
6	☺️	☹️	
7	☺️	☹️	