



## SPLOŠNA PRIPOROČILA ZA PITJE, LULANJE IN KAKANJE

Pri otroku, ki ima ponavljajoče okužbe sečil, prirojene napake sečil, motnje lulanja ali druge težave, je zelo pomembno, da uživa dovolj tekočin, redno prazni mehur in redno odvaja blato. V priporočilu navajamo ideje za enostavno osvojitve pravilnega vedenjskega vzorca pitja, lulanja in kakanja na prijeten in za otroka neobremenjujoč način. Za uspeh, otroka nagradimo in se veselimo z njim.

### PITJE TEKOČIN:

- ✓ otrok naj pije katerokoli tekočino (čaj, vodo, sok..., kar ima rad)
- ✓ v začetku, ko otrok na pitje še ni navajen, ga vzpodbujamo, da spiše do določene ure čim več od predpisane količine tekočin (izberemo tekočino, ki jo ima otrok najraje npr. gosti sok s smetano)

### Dnevni raspored tekočin:

- ✓ priporočamo, da pred odhodom v šolo, spiše poleg toplega mlečnega napitka še 2 dcl sadnega soka
- ✓ v šoli naj s seboj vzame 0,5 l steklenico najljubše pijače, ki jo bo zanesljivo spil
- ✓ ob tem naj pije tudi ponujeno pijačo ob šolski malici ali kosilu
- ✓ takoj, ko pride iz šole naj znova spiše 0,5 l tekočine
- ✓ kasneje popoldne pije manj in zvečer najmanj, ker ni več žejen

Priporočena najnižja dnevna količina tekočine, za različno stare otroke:

- ✓ 5 – 9 let; 1000ml
- ✓ 10 – 14 let; 1400ml
- ✓ 15 – 18 let; 2000ml

### LULANJE:

- ✓ otrok naj prazni mehur redno na 2 – 3 ure
- ✓ vsakič predno odidete od doma naj gre lulati, tudi če ga ne tišči zelo
- ✓ urina naj nikdar ne zadržuje, tudi med zanimivo igro ne (privoščimo mu nagrado, ko je zaradi lulanja moral prekiniti igro)
- ✓ za lulanje naj si vzame dovolj časa in naj ne hiti, iz mehurja naj v miru odteče ves urin (na steno obesimo zanimivo sliko, s kratkim smešnim besedilom v katero se bo zagledal med lulanjem)
- ✓ na WC školjki naj deklica sedi vzravnano, majhni deklici, ki s celimi podplati ne doseže tal, pod noge postavimo pručko ali škatlo za čevlje
- ✓ deček naj lula stoje, ker lahko tako lažje popolnoma izprazni mehur

### KAKANJE:

- ✓ otrok naj blato odvaja vsak dan
- ✓ najbolje je, da gre kakat zjutraj pred odhodom v šolo (spiše naj topli mlečni napitek in v miru odide na WC, nič hudega ne bo, če bo zato vstal pol ure prej) tudi otrok potrebuje za kakanje svoj mir, zato ga nikdar ne priganjamo

Povzeto po navodilih Pediatrične klinike, KO za nefrologijo, doc.dr. Anamarija Meglič, dr.med., spec.ped.