

# CALENDARIO MICCIONAL

NOMBRE:

---

---





## 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!



Marca con un  EL SOL,  si te has despertado con la CAMA SECA

Marca con un  LA NUBE,  si te has despertado con la CAMA MOJADA

## Mes I

Semana 1			Nº Noches secas total
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
Semana 2			Nº Noches secas total
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			

Semana 3			Nº Noches secas total
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
Semana 4			Nº Noches secas total
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			



# Mes 2

Semana 5			Nº Noches secas total
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
Semana 6			Nº Noches secas total
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			

Semana 7			Nº Noches secas total
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
Semana 8			Nº Noches secas total
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			

# Mes 3

Semana 9			Nº Noches secas total
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
Semana 10			Nº Noches secas total
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			

Semana 11			Nº Noches secas total
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
Semana 12			Nº Noches secas total
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			

Totales:

Nº noches secas	
	Total
Mes 1	
Mes 2	
Mes 3	

Nº noches húmedas	
	Total
Mes 1	
Mes 2	
Mes 3	

PREGUNTAS PARA LA PRÓXIMA CONSULTA CON TU PEDIATRA:

---

---

---

---

---

---

RECOMENDACIONES DE TU PEDIATRA:

---

---

---

---

---

---

Para más información accede a la web

 [mojarlacama.es](http://mojarlacama.es)



Y ¡SÍGUENOS EN NUESTRAS REDES SOCIALES!



@mojarlacama



Mojar la cama

**FERRING**

PRODUCTOS FARMACÉUTICOS