

CALENDÁRIO MICCIONAL

NOME:





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!



Marca com um  O SOL,  se acordaste com a CAMA SECA

Marca com um  A NUVEM,  se acordaste com a CAMA MOLHADA

Mês I

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

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



Mês 2

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

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

Mês 3

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

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

Total:

Nº de noites secas	
	Total
Mês 1	
Mês 2	
Mês 3	

Nº de noites molhadas	
	Total
Mês 1	
Mês 2	
Mês 3	

PERGUNTAS PARA O TEU PEDIATRA:

RECOMENDAÇÕES DO TEU PEDIATRIA:

Para mais informações aceda ao site



chichinacama.pt



E SIGA-NOS NAS NOSSAS REDES SOCIAIS!



@chichi_na_cama



Chichi na Cama

FERRING

PRODUTOS FARMACÊUTICOS