



Trening pęcherza ma na celu zmniejszenie częstotliwości oddawania moczu

- z chwilą pojawienie się chęci oddania moczu staraj się przetrzymać (zmniejszyć, opanować) uczucie parcia na mocz.
- czas odwlekania pójścia do toalety będzie zależny od Twoich możliwości, może to być 5-10-15 minut lub 30 minut. Ważne, aby ocenić własne możliwości i wydłużać przetrzymywanie w każdym tygodniu o kolejny wypraktykowany przez siebie czas.
- po uzyskaniu częstotliwości co 1,5 godziny wydłużamy co tydzień czas pomiędzy oddawaniem moczu o pół godziny do 2 godzin, a następnie o kolejne 0,5 godziny.
- jeżeli już będziesz mógł oddawać mocz co 3 godziny utrzymuj stale ten rytm nie przekraczając tego czasu (czyli nie przetrzymuj moczu w dzień, powyżej 3 godzin). Nie chodź do toalety „na zapas”.
- podczas odwlekania oddawania moczu stosuj technikę odwracania uwagi na uczuciu parcia, poprzez skupienie uwagi na czymś absorbującym lub przyjemnym (np. skorzystam z toalety po rozwiązaniu krzyżówki, po nakarmieniu kota itp.).
- tłumienie parcia naglącego: szybki, głęboki wdech i powolny wydech; ciągnięcie (skurcz) mięśni krocza.
- podczas oddawania moczu aby nie przeć brzuchem należy „dmuchać”, a postawa ciała ma być rozluźniona (panie – całe stopy oparte na podłodze, panowie – lekko ugięte kolana aby nogi nie były sztywne).
- dbać o prawidłową podaż płynów 30ml/ kg wagi ciała, z czego $\frac{3}{4}$ to ma być woda mineralna, niegazowana, niskosodowa (ta wyliczona do wagi ciała ilość płynów ma być nie mniejsza i nie większa). W przypadku częstomoczu w nocy, na dwie godziny przed snem nie przyjmować płynów.
- dbać o regularne wypróżnienia, stolec oddawać nie rzadziej jak co dwa dni; w zaparciach stosować dietę i środki regulujące.
- ograniczenia potraw i płynów podrażniających pęcherz moczowy: nie spożywać pokarmów ostrych, pikantnych, kwaśnych z octem i kwaskiem cytrynowym (ketchupy, sosy, musztardy, można kwaśne owoce i kiszonki), mocnej kawy i herbaty (tylko słabe napary), alkoholu (pod żadną postacią).