Scan QR-koden og læs mere om Tæt og tør

Kontakt gerne sundhedsplejerske:

Kamilla Kjærgård Jørgensen
Tlf. 40 41 18 68

Dorthe Langberg
Tlf. 23 33 16 44

Sundhedsplejen norddjurs kommune

Gode drikke- og tissevaner



Gode drikkevaner

Barnet skal drikke 1 - 1½ liter om dagen: vand, mælk, tynd saft

Barnet skal drikke 2/3 dele inden kl. 16.00

Herefter 1 glas om eftermiddagen og 1 glas til aftensmaden

Barnet skal have en drikkedunk med vand med i skole hver dag

Barnet skal have hjælp til at huske at drikke

Tal gerne med lærer eller pædagog om at hjælpe barnet med at få drukket i skole og SFO-tiden

Gode tissevaner

- Barnet skal tømme sin blære helt hver gang, det tisser
- Barnet skal altid tisse inden sengetid og om morgenen, derudover hver 3. til 4. time i løbet af dagen
- Barnet slapper bedst af, hvis det sidder ned og tisser, gerne med let spredte ben, let foroverbøjet og evt. med en skammel til fodstøtte
- Piger skal tørre sig forfra og bagud for at undgå at føre bakterier fra numsen til urinrøret/blæren
- Barnet skal have ro til at tisse, så døren til toilettet skal kunne lukkes og evt. låses
- Tal gerne med lærer eller pædagog om at hjælpe barnet med toiletbesøg i skole og SFO-tiden

