

Ako používať Pitnú a mikčnú kartu?

- Zadovážte si odmerné nádoby na meranie objemu moču a prijímaných tekutín v mililitroch (ml).
- Pitnú a mikčnú kartu vyplňajte 2 po sebe nasledujúce dni.
- Uvedte meno dieťaťa, dátum a názov dňa v týždni.
- Uvedte čas (v hodinách) a k nemu príslušný záznam o močení alebo o prijíme tekutín. Vždy uvedte konkrétny typ tekutiny (napr. čaj, kakao, polievka, kompót...).
- Ak dieťa používa v noci plienky, použite váhu. Odvážte suchú plienku, ráno mokrú plienku, rozdiel vo váhe v gramoch je množstvo moču v mililitroch.
- Pozor! Niektoré potraviny obsahujú veľa vody, napr. melón, uhorky. Nezabudnite zaznačiť hodinu ich požitia a do poznámky uviesť, čo dieťa zjedlo.
- Do poznámky uvedte akýkoľvek problém s močením (nutkanie, odkvapkávanie, bolesť...), alebo prípadné užitie lieku (názov lieku, dávka).
- Do okienka s názvom „spolu“ na záver dňa spočítajte celkový objem moču a objem prijatých tekutín v mililitroch.
- Pri vyplňaní Pitnej a mikčnej karty vám poslúži vzor na zapisovanie.

Príklad: Deň I. Dátum: 24.5.2014 Deň v týždni sobota

Hodina	Príjem tekutín (ml)	Druh tekutín	Objem moču (ml)	Urgencia (áno/nie)	Únik moču (áno/nie)	Stolica*	Poznámka
7 ⁰⁰			200 ml		nie	normálna	
7 ¹⁵	150 ml	kakao					1 tableta Paralenu 500
9 ⁰⁰	100 ml	minerálka					
20 ⁰⁰							1 kus melónu

Príklad

MIN/05/04/2014/v1

Pitná a mikčná karta



Ako zvládnuť nad nočným pomočovaním?

- **Budte trpezlivý, liečba je obvykle dlhodobá a pozostáva z viacerých krokov.**
- **Dieťa pozitívne motivujte, vymyslite systém odmen za suché noci.**
- **Podporujte príjem tekutín dieťaťa počas dňa, obmedzte príjem tekutín dieťaťa 2 hod pred spaním.**
- **Dohliadnite na pravidelné vyprázdňovanie močového mechúra dieťaťa počas dňa a pred spaním.**
- **Dieťa ukladajte k spánku v pravidelnom čase.**
- **Dodržiavajte presne všetky pokyny lekára a pokračujte v liečbe, výsledky sa určite dostavia.**



Viac informácií nájdete na stránke
www.suchapostielka.sk

