



## Trinken und pinkeln.....

Das Trinken während des Tages ist wichtig für ein gesundes Toilette - Verhalten tagsüber bei Kindern.

Es gibt viele Kinder, die tagsüber unter nassen Hosen oder Stuhl Flecken in ihrer Unterhose leiden. Es gibt auch Kinder die nachts im Bett nassen.

Harnverlust und Stuhlverlust können zu Scham oder Mobbing führen. Wegen der Unfähigkeit von Kindern, ihre Blase und Darm zu kontrollieren, tun Kindern oft, ob die Beschwerden nicht existieren. Es ist meistens eines der schlimmsten Dinge, die Kindern passieren kann.

Oft nehmen Kinder zu wenig Zeit, um ihre Blase richtig zu entleeren. Sitzen Kinder in der falschen Position auf der Toilette oder halten ihre Urin zu lange auf. Dies kann zu Harnverlust oder Blasenbeschwerden führen.

Manchmal ignorieren Kinder das Gefühl der Dringlichkeit für den Stuhl, weil sie keine Lust haben auf die Toilette zu gehen oder weil sie nicht auf einer anderen Toilette sitzen wollen. Dies kann zu Verstopfungen führen, so dass Kinder nicht richtig entleeren können, was zu einem höheren Risiko für Urinverlust führt.

## Zu oft zur Toilette.....

Manche Kinder urinieren sehr oft und müssen fast jede Stunde auf die Toilette. Denn sie haben immer das Gefühl, dass sie auf die Toilette müssen. Nicht weil sie es so sehr mögen, aber ihre Blase gibt ein Signal, dass sie auf die Toilette gehen müssen. Weil sie so oft gehen, ist das Urinvolumen klein und wird die Blase auch immer kleiner. Je mehr Urin uriniert wird, desto grösser ist die Blase. Manchmal verlieren diese Kinder Urin, ohne es zu bemerken.

## Oder zu wenig oft auf die Toilette.....

Andere Kinder gehen zu wenig zur Toilette. Sie behalten ihren Urin zu lange weil sie zum Beispiel keine Lust haben auf die Toilette zu gehen. Wenn sie ihren Urin aufhalten, ist ihr Gefühl für einen Moment verschwunden, aber ihre Blase ist voll. Ihre Blase kann auch zu gross werden und streckt zu viel, was auch nicht gut ist. Es kann sogar überlaufen, was zu nassen Hosen führt.

## Wie oft auf die Toilette?

- 1, 2, 3 oder 4 mal am Tag auf die Toilette ist zu wenig.
- 5, 6 oder 7 mal am Tag auf die Toilette ist gut!
- 8 mal oder mehr zur Toilette ist zu viel.

## 6 Mal am Tag zur Toilette gehen wäre Ideal.

1. Mal, beim Aufwachen am Morgen.
2. Mal, in der Pause in der Schule.
3. Mal ,am Mittag.
4. Mal, aus der Schule am Nachmittag.
5. Mal, zum Abendessen.
6. Mal, vor dem Schlafengehen.

## Wieviel trinken?

Um gut auf die Toilette gehen zu können, muss man trinken. Kinder in der Grundschule trinken am besten: 1,2 bis 1,5 Liter pro Tag. Das sind etwa 6 bis 8 Gläser am Tag. Verteilt über den Tag.

## Stuhlgang

Feuchte Hosen können auch auftreten indem den Stuhlgang zu lange gehalten wird. Einige Kinder haben Stuhl- oder Kotflecken in ihren Unterhosen. Das passiert automatisch, ohne das Gefühl zu haben, auf die Toilette gehen zu müssen. Dies tritt auf, wenn man zu wenig zur Toilette geht oder wenn nicht alle Stuhl entleert wird. Der Darm wird blockiert und der Stuhl wird hart und ist schwierig zu entleeren. Neuer weicher Stuhl rütscht dann nach unten entlang der alten harten Stühlen, und kommt ohne dass das Kind es bemerkt, in die Unterhose.

- Weniger als 3 mal pro Woche Stühle, ist zu wenig.
- Der Stuhl sollte zumindest eine Wurst sein, aufgerollt oder gerade.
- Harter Stuhl ist nicht gut.
- Stuhl in der Unterhose, auch nicht.



## Hilfe und Unterstützung

Wir bieten praktische „Toilettenuhren“ an, um Ihrem Kind zu helfen, sich daran zu erinnern, tagsüber regelmässig zu der Toilette zu gehen. Die Uhren vibrieren diskret und sehen cool aus.

Um nasse Hosen zu vermeiden, haben wir bequeme saugfähige Unterhosen. Das gibt dem Kind Sicherheit und muss sich nicht schämen.

Wenn Ihr Kind anhaltende Probleme hat, besuchen Sie eine pädiatrische Physiotherapeut(-in), die sich auf Beckenbodentraining spezialisiert hat. Oder besuchen Sie eine urologische Sprechstunde in einem der Kinderspielfelder in Ihrer Nähe.