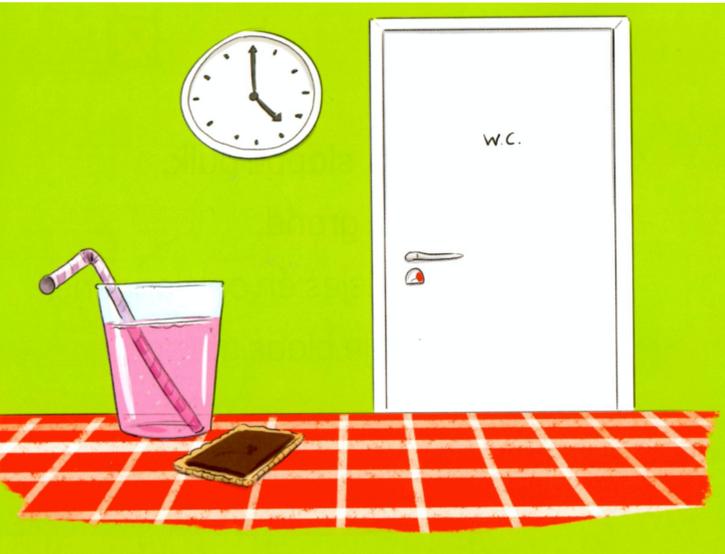


Trinkst du zu wenig oder  
vergisst du auf die Toilette zu gehen?



ohne Sorge sein...  
das wünschen wir uns für jedes Kind!

Organisiere deinen Tag besser mit unserer

# Vibrationsuhr

Bis zu 16 Alarmoptionen !

Erinnerungsuhrn für richtige Toiletten-  
und Trinkmomente



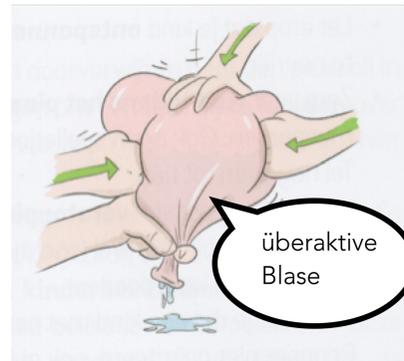
Rebstockweg 41H  
CH - 3232 Ins  
032 - 3133561  
info@urifoon.ch www.urifoon.ch

## Warum bleibt mein Kind nicht trocken?



Oft gibt es falsch erlerntes Toiletten- und/ oder trinkverhalten.

- Viele Kinder **halten** ihren **Urin zu lange**. Sie wollen ihr Spiel zuerst beenden oder ihre Fussballfreunde nicht im Stich lassen. Sie „schieben“ den Toilettenbesuch auf.
- Sie urinieren mit **angespannten Muskeln** (Beckenbodenmuskulatur). Deshalb entleeren sie ihre Blase nicht richtig. Restharn bleibt und es kann sich eine überaktive Blase oder eine Blasenentzündung entwickeln.
- Kinder mit einer **überaktiven Blase** müssen oft auf die Toilette. Sie urinieren immer nur ein wenig. Ihre Blase spannt schon mit wenig Urin. Zur gewünschten Zeit müssen sie nicht auf die Toilette, aber dann plötzlich sehr dringend!
- Manche Kinder **erkennen** das **Signal** einer vollen Blase nicht richtig.
- **Verstopfung** verursacht ein geringeres Gefühl einer vollen Blase.
- Viele Kinder **trinken während des Tages zu wenig**, dafür aber viel am Abend. Es gibt zu **wenige Trinkmomente**. Dadurch haben Kinder ein kleines Blasenvolumen, das zu Bettnässen führen kann.



## Vibrationsuhr

Mit einer Vibra-Lite mini Uhr lernt das Kind seinen Tag besser zu organisieren. Sie können bis 16 Alarmmomente einstellen. Es wäre ideal, den Alarm alle 2 Stunden zu stellen und dabei auf die Pausen in der Schule und beim Sport zu achten. Die Uhr vibriert diskret und erinnert das Kind an einen Moment zum Trinken oder des Toilettengangs. Es nimmt die unangenehme Interaktion zwischen Eltern und Kind, weil Sie Ihrem Kind nicht immer helfen müssen, sich zu erinnern. Es hilft auch dem Kind in der Zeit, in der Sie nicht anwesend sind.

Auch für Kinder, die **Bettnässen**, ist es wichtig, tagsüber regelmässig zur Toilette zu gehen und täglich 6 bis 8 Gläser zu trinken. Das Verhalten während des Tages hat einen grossen Einfluss auf die Nacht.



„Bei jedem Glas fassen, auch mal Wasser lassen“

## Was können Sie tun?:

- Planen Sie feste Toiletten- und Trinkmomente für Ihr Kind!
- Lassen Sie Ihr Kind viel trinken, 5 bis 7 Gläser pro Tag. Verteilen Sie den Trinkmomente über den Tag.
- Achten Sie auf die richtige Haltung während der Toilette.
- Stellen Sie sicher, dass Ihr Kind entspannt uriniert, nicht drücken. Es hilft, während der Toilette auf die Faust zu blasen. Das entspannt die Blasenmuskulatur.
- Sorgen Sie für Ruhe beim Wasserlassen. Also nicht: "noch schnell aufs Klo, bevor wir gehen" ... Keine Spiele während der Toilette, und ist das Kind fertig? Lassen Sie es trotzdem noch bis 10 zählen.
- Hat Ihr Kind Verstopfung? lassen Sie Ihr Kind nach dem Essen 5 Minuten auf der Toilette sitzen und leicht drücken. Nach dem Essen ist die Chance auf Stuhlgang grösser.
- Kinder mit einer überaktiven Blase müssen manchmal plötzlich auf die Toilette gehen. Reagieren Sie nicht irritiert, obwohl Sie kürzlich gefragt haben, ob er oder sie auf die Toilette gehen muss.
- Am wichtigsten! Seien Sie positiv gegenüber Ihrem Kind, loben Sie seine Fortschritte.