



Consigli per i bambini



Facciamo la pipì!

Il nostro corpo ha bisogno di essere lavato regolarmente, non solo esternamente, ma anche dentro poiché tutte le cellule producono dei rifiuti. Il sangue circolando porta tutti questi minuscoli rifiuti verso i reni. I nostri reni sono due piccoli colini che recuperano al loro passaggio non solo tutti questi prodotti di scarto, ma anche l'acqua.

Mescolandosi, l'acqua e i detriti formano la pipì. I nostri reni producono ogni giorno 1 litro e mezzo di pipì che attraverso un condotto arriva alla nostra vescica. La vescica è simile a un palloncino elastico. Quando è vuota, non è più grande di una noce. Essa si riempie a poco a poco e, quando è pressoché piena, invia un messaggio al cervello: è proprio in quel momento che scatta il bisogno di andare in bagno.

Fai la pipì a letto?

Non è colpa tua e non ti devi sentire colpevole.

Tu hai semplicemente un piccolo problema che si può curare.

Ricordati che non sei solo: molti bambini e molte bambine soffrono del tuo stesso disturbo. Nella tua classe c'è sicuramente qualcun altro oltre a te.

Nella tua scuola ce ne sono molte decine, nella tua città centinaia e in tutta Italia, migliaia e migliaia.

Tra gli adulti che tu conosci, alcuni sicuramente hanno fatto pipì a letto quando erano i piccoli. La maestra, lo zio Paolo, il fornaio.

Oggi non se ne ricordano più, così come tu non te ne ricorderai una volta risolto il problema.

Ricordati che non farai la pipì a letto per tutta la vita!

Vuoi conoscere qualche piccolo segreto per non fare più la pipì a letto?

Ecco alcuni piccoli consigli per non fare più la pipì a letto:

- Cerca di bere durante la giornata: almeno 1 litro e mezzo di liquidi tra le ore 8.00 e le 18.00. Questo ti aiuterà a bere meno a cena
- Ricordati di fare la pipì ogni 2-3 ore durante il giorno
- Evita di trattenere la pipì quando ti scappa
- Ricordati di andare sempre in bagno immediatamente prima di metterti a letto
- Se leggi un pochino a letto prima di addormentarti, vai a fare la pipì un'ultima volta prima di spegnere la luce
- Non sei più un bambino o una bambina piccolo/a e i tuoi genitori non devono continuamente ricordarti cosa fare
- Con l'aiuto di un Medico il tuo problema potrà risolversi
- Se ti ha prescritto una cura, non dimenticarla

