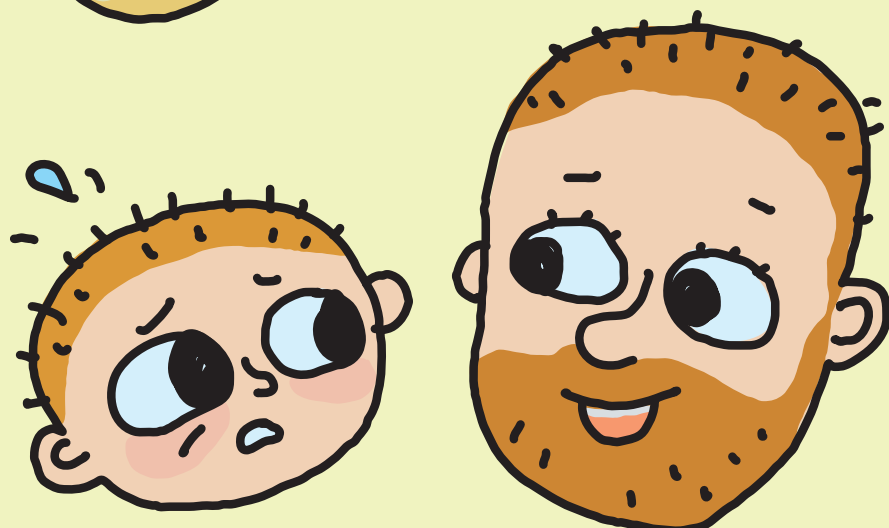


# Tisseuheld! Hva' så?



2 - 3 børn i  
1. klasse har tisse-  
uheld om natten  
eller om dagen.

For nogle børn kan det være svært at tale om. Fortæl dit barn, at han/hun ikke er den eneste.



Er dit barn i skolealderen, så tal med jeres læge om det.

Lægen kan hjælpe med at finde ud af, om blæren er for lille, overaktiv eller om dit barn laver for meget urin om natten.



For at træne blæren er det vigtigt, at dit barn drikker 1,2-1,5 liter om dagen. Dit barn skal drikke det meste inden klokken 16.00. I kan øge mængden gradvist.



Gi' dit barn faste tisetider: Når I står op, går i seng og hver 2.-4. time i løbet af dagen. Giv dit barn god tid på toilettet.



Vær opmærksom på, om dit barn kan have forstoppelse. Spis fuldkorn og grøntsager.

