



## Astuces et petits trucs à partager pour bien faire pipi sans ennui, à la maison ou en dehors.

Pour t'aider à ne plus faire pipi au lit ou dans la culotte, pense à bien faire tout ce que tu vas lire:

**D'abord il ne faut pas trop boire pour ne pas fabriquer trop de pipi, mais quand même :**



• Bois régulièrement la journée, au moins 5 à 6 verres d'eau par jour comme cela tu n'auras pas trop soif le soir.

• Diminue tes boissons après 18 heures et ne prends qu'un seul verre d'eau au dîner, maximum.

• Evite les boissons sucrées et gazeuses, surtout le soir.



• Fais attention, pour le dîner, aux aliments très riches en eau (la soupe, les yaourts à boire par exemple)

• Evite de manger trop salé le soir, par exemple, ne prends pas de charcuterie ou de choucroute sinon cela te donnera envie de boire.

**Ensuite il faut que tu apprennes à bien vider ta vessie**

• Le soir, n'oublie pas de bien faire pipi avant d'aller te coucher, c'est important.



• Mais la journée il faut aussi penser à plusieurs choses :

- Essaie de faire pipi souvent dans la journée : au moins 5 à 6 fois par jour, par exemple :



le matin en te levant



à la récré



à midi



à la récré



au goûter



avant le repas



- La journée, n'attends pas la dernière minute pour aller aux toilettes. « Il faut écouter ta vessie » : quand elle t'appelle, réponds-lui en allant faire pipi.

- Si tu es une fille, installe-toi confortablement sur le siège des WC : pieds posés au sol si possible ou sur un petit banc, jambes bien écartées, pantalon, collants ou culotte baissés jusqu'aux chevilles.

- Si tu es un garçon, ouvre bien ton pantalon quand tu fais pipi debout ou quand tu es assis, installe toi confortablement comme on le conseille aux filles.

- Attends que le pipi arrive.

- Ne force pas, ne pousse pas avec ton ventre : si tu es calme et détendu(e), le pipi sortira tranquillement. Tu peux, par exemple, prendre un livre qui te plaît.

- Prends ton temps pour faire pipi jusqu'à la dernière goutte sans te presser.



- Une fois que tu as terminé, essuie-toi bien dans le bon sens de l'avant vers l'arrière et pas l'inverse pour éviter les infections et ne frotte pas trop.

- Ensuite, fais un « arrêt » lavabo pour te laver les mains.

- Essaie aussi de faire caca tous les jours, au maximum tous les 2 jours car si ton rectum (le bout de ton intestin) n'est pas vide, tu n'arriveras pas à bien vider ta vessie.



**Petit truc** : S'il n'y a pas toujours de papier dans les toilettes de ton école, n'hésite pas à avoir sur toi des petites lingettes humides en pochette et des mouchoirs en papier. En plus, ils pourront aussi te servir à nettoyer le siège avant de t'asseoir !

Pour t'aider à résoudre tes petits ennuis, tu peux faire ce que l'on appelle un **calendrier mictionnel**. C'est un emploi du temps des « pipis ».

Sur une feuille ou un joli petit carnet qui sera le tien, dessine, chaque jour,



OU



des soleils, les jours sans pipi dans la culotte ou dans le lit,

ou, des nuages, les jours où tu fais pipi dans la culotte ou au lit.

Tu peux également noter, après chaque pipi, si tu as fait un gros pipi (3 croix +++), un moyen pipi (2 croix ++) ou un petit pipi (1 croix +).

C'est un petit jeu rigolo **si c'est toi qui remplis le calendrier et non tes parents**.

Il faudra que tu amènes ce calendrier quand tu reverras ton docteur, au bout de 3 à 6 mois ou à chaque séance chez ton kinésithérapeute.

Ils verront tes progrès et cela les aidera à te soigner.

**Enfin, n'oublie pas encore ceci :**

**Ce n'est pas de ta faute.**

- Tu n'es pas le ou la seul(e) à faire pipi au lit ou dans ta culotte et peut-être que dans ta classe d'autres petites filles ou petits garçons ont le même problème que toi, mais ils ne le disent pas non plus.
- Si ton médecin te donne des médicaments, prends-les bien, c'est pour t'aider à guérir plus vite.
- Tu pourras essayer de ne plus mettre de couche quand tu feras moins souvent pipi au lit, tu pourras peut-être aussi changer ton alèse ou tes draps et mettre ta culotte dans le linge sale. Tes parents seront contents.
- Et si tu as des questions, n'hésite pas à les poser à ton docteur...

**Ne te décourage pas, même si c'est un peu long parfois, tes parents et ton docteur sont là pour t'aider.**