

Es ist nicht deine Schuld, dass du ins Bett machst, denn das passiert, wenn du schläfst. Das ist nicht schlimm, viele andere Kinder sind wie du. Du musst dich nicht dafür schämen. Es wird sich schneller bessern, als du denkst.

Um Dir zu helfen nicht mehr Einzunässen haben wir hier Tipps, die du befolgen solltest.



Trinke regelmäßig über den Tag verteilt Wasser. Trinke auch tagsüber Wasser, wenn du nicht immer durstig bist.



Wenn du kannst, vermeide Abends nach 18 Uhr zu trinken, vor allem süße, kohlenstoffhaltige Getränke und Milch..



Gehe regelmäßig über den Tag verteilt (5 bis 6 Mal) auf die Toilette ohne dich zu sehr zurückzuhalten und vor vor dem Schlafengehen, ohne dass deine Eltern deine Eltern dich nicht daran erinnern müssen.



Du kannst die Unterwäsche nachts alleine wechseln, ohne die Hilfe deiner Eltern. Wenn du es vorziehst, gibt es auch saugfähige Einwegunterlagen.



Jetzt liegt es an dir, deinen Kalender zu füllen!

Jeden Abend vor dem Schlafengehen, wenn du deine Aufgaben richtig befolgt hast, **zeichne einen Mond**. Und morgens nach dem Aufwachen, wenn die Nacht trocken war **zeichne den Schild**.



Monat _____

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO	gesamt trockene Nächte
WOCHE 1 Abend Morgen								
WOCHE 2 Abend Morgen								
WOCHE 3 Abend Morgen								
WOCHE 4 Abend Morgen								

Monat _____

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO	gesamt trockene Nächte
WOCHE 1 Abend Morgen								
WOCHE 2 Abend Morgen								
WOCHE 3 Abend Morgen								
WOCHE 4 Abend Morgen								