Non è colpa tua se fai la pipì nel letto perché succede mentre stai dormendo. **Non è grave,** tanti altri bambini sono come te. Non devi vergognartene. **Finirà molto prima** di quanto pensi.

Per aiutarti a non fare più la pipì nel letto, ecco alcuni suggerimenti per te!

Bevi acqua regolarmente durante il giorno anche se non hai sempre sete.

Se puoi, evita di bere troppo dopo le 18, soprattutto bevande zuccherate, gassate e latte.

Vai in bagno regolarmente durante il giorno (da 5 a 6 volte) senza trattenerti troppo, e prima di andare a letto senza che i tuoi genitori debbano ricordartelo.

Per essere ancora più tranquillo, puoi indossare **una mutandina assorbente monouso sotto il pigiama.** Indossala da solo, senza l'aiuto dei tuoi genitori.

Ecco il tuo calendario da compilare!

Ogni sera, prima di addormentarti, **disegna una LUNA** se hai seguito tutti i suggerimenti.

E al mattino al risveglio, se la notte è stata asciutta, **disegna lo SCUDO.**

MESE DI _____

		lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato	domenica	Totale notti asciutte
SETTIMANA 1	mattino								
	sera								
SETTIMANA 2	mattino								
	sera								
SETTIMANA 3	mattino								
	sera								
SETTIMANA 4	mattino								
	sera								

MESE DI _____

		lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato	domenica	Totale notti asciutte
SETTIMANA 1	mattino								
	sera								
SETTIMANA 2	mattino								
	sera								
SETTIMANA 3	mattino								
	sera								
SETTIMANA 4	mattino								
	sera								