

5 règles de vie quotidienne pour en finir avec le pipi au lit (à partir de 5 ans)

—



Faire boire votre enfant dès le matin et s'assurer de **bien répartir les boissons dans la journée.**



S'assurer que votre enfant fait pipi régulièrement dans la journée pour **mettre en place un rythme jour / nuit** (5 à 6 fois par jour, et dès qu'il en ressent le besoin).



Restreindre les boissons le soir : boire 2 à 3 heures avant de se coucher est suffisant. Diminuer ne veut pas dire supprimer, mais normaliser.



Demander à votre enfant d'aller aux toilettes **avant** de se coucher.



Expliquer à votre enfant la relation entre le fait de boire avant de dormir et le pipi au lit, pour qu'il limite de lui-même les boissons le soir.

