

5 règles

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



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



S'assurer que l'enfant fait pipi régulièrement 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.



Le faire aller aux toilettes avant le 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.

