

# CALENDÁRIO MICCIONAL Nome: .....

Desenha sobre os dias...



um SOL  
(objetivo atingido,  
noite seca)



uma NUVEM  
(noite húmida)

## Mês 1

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
Semana 1	<input type="text"/>						
Semana 2	<input type="text"/>						
Semana 3	<input type="text"/>						
Semana 4	<input type="text"/>						

## Mês 2

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
Semana 1	<input type="text"/>						
Semana 2	<input type="text"/>						
Semana 3	<input type="text"/>						
Semana 4	<input type="text"/>						

## Mês 3

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
Semana 1	<input type="text"/>						
Semana 2	<input type="text"/>						
Semana 3	<input type="text"/>						
Semana 4	<input type="text"/>						

Número de noites secas



Mês 1

Mês 2

Mês 3

<< **Resumo total** >>

Número de noites húmidas



Mês 1

Mês 2

Mês 3



## Molhar a cama é mais comum do que imaginas:

- O mais adequado é que a **criança urine cerca de 6 ou mais vezes por dia** (pequeno-almoço, meio da manhã, almoço, lanche, jantar e ao deitar).
- **Deve beber mais durante a manhã, menos durante a tarde, pouco à noite e nada antes de se deitar.**

O que posso fazer  
para o ajudar?



- Deve **evitar jantares muito abundantes, saladas e com muito líquido. Não deve ingerir mais de 200 ml de líquido** (sopa, água, leite, sumo, iogurte, etc.) **durante o jantar.**

