

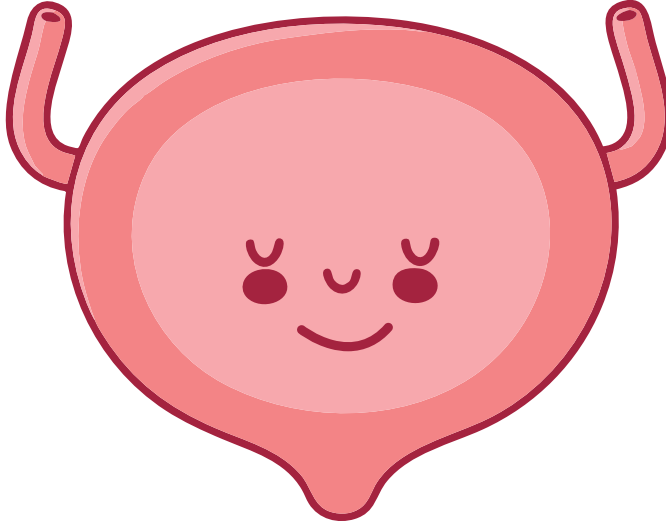


T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI

İSTANBUL

İL SAĞLIK MÜDÜRLÜĞÜ

Prof. Dr. Cemil Taşcıoğlu Şehir Hastanesi

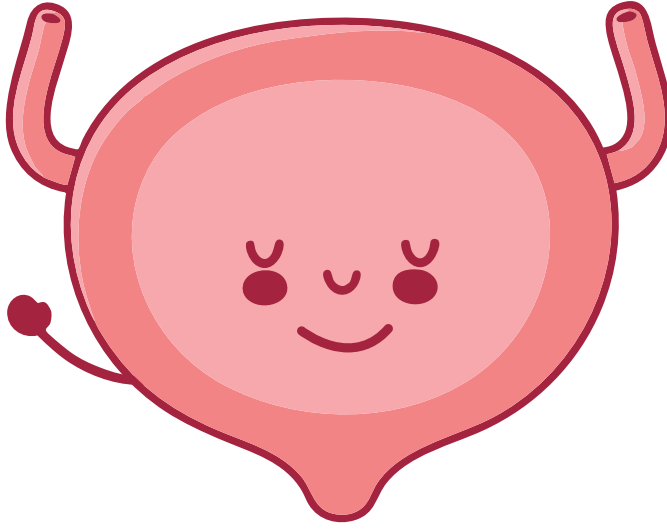


Mutlu Mesane Kitabı

Tuvalet alışkanlıklarıyla sağlıklı ol!

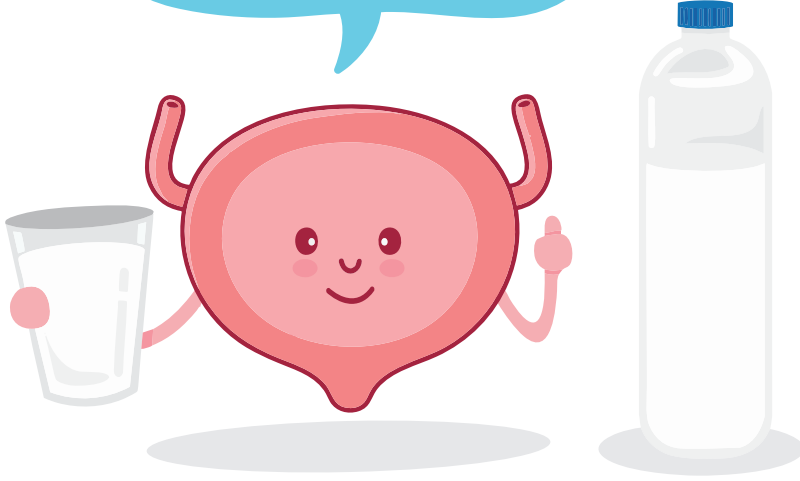
Merhaba!

Bu kitapçık sana çişini ve kakanı daha rahat
yapman için bazı küçük sırlar anlatacak.
Hazır mısın?



**Ben Mesane,
senin arkadaşınım!**

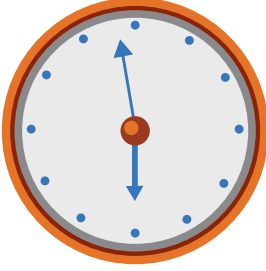
Su İçmeyi Unutma



Gün içerisinde yeterli miktarda su içmelisin

Su iç, mesanen mutlu kalsın!

Su içmek mesaneni temizler ve sağlıklı tutar.
Gün boyunca su içmeyi unutma.



**Düzenli
Tuvalete
Gitmelisin**



**Çişini bekletme,
tuvaleti geciktirme!**

Çişini bekletme, zamanında tuvalete
gitmek mesaneni rahatlatır.

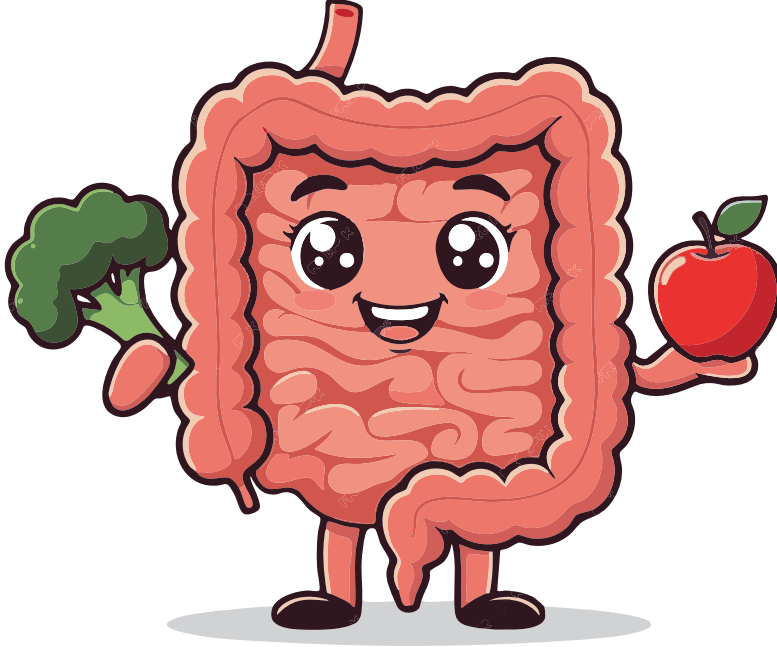
Tuvalete Doğru Şekilde Oturmalısın



**Ayaklar yere,
çiş kolayca dışarıya!**

Tuvalette otururken ayakların yere ya da
tabureye bassın.
Böylece çişin kolayca çıkar.

Kabız Olmamalısın!



Kaka rahat, mesane rahat!

Her gün kaka yapmak
mesaneni de mutlu eder.
Bol su iç, sebze ve meyve ye.

Oyun Arasında Tuvalete Gitmeyi Unutma



**Çiş arası ver,
oyuna keyifle dön!**

Oyun çok eğlenceli ama çişini bekletme.
Oyuna ara verip
tuvalete gitmek sağlıklıdır.

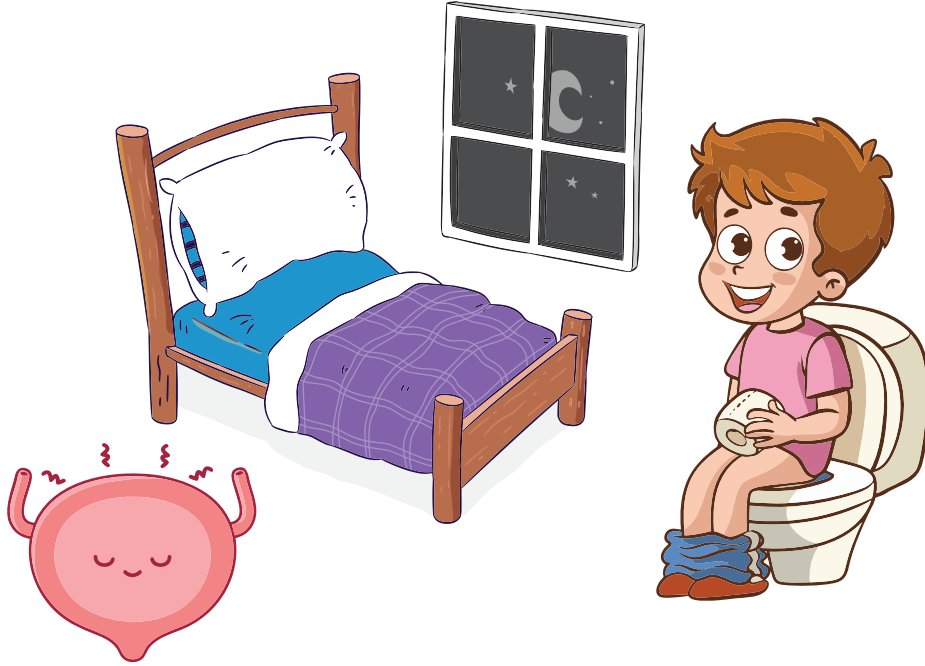
Çişı Tutmamalısn



**Tutma çışını,
dinlensin mesanen!**

Çişini tutarsan mesanen yorulur.
Çişin gelince hemen tuvalete git.

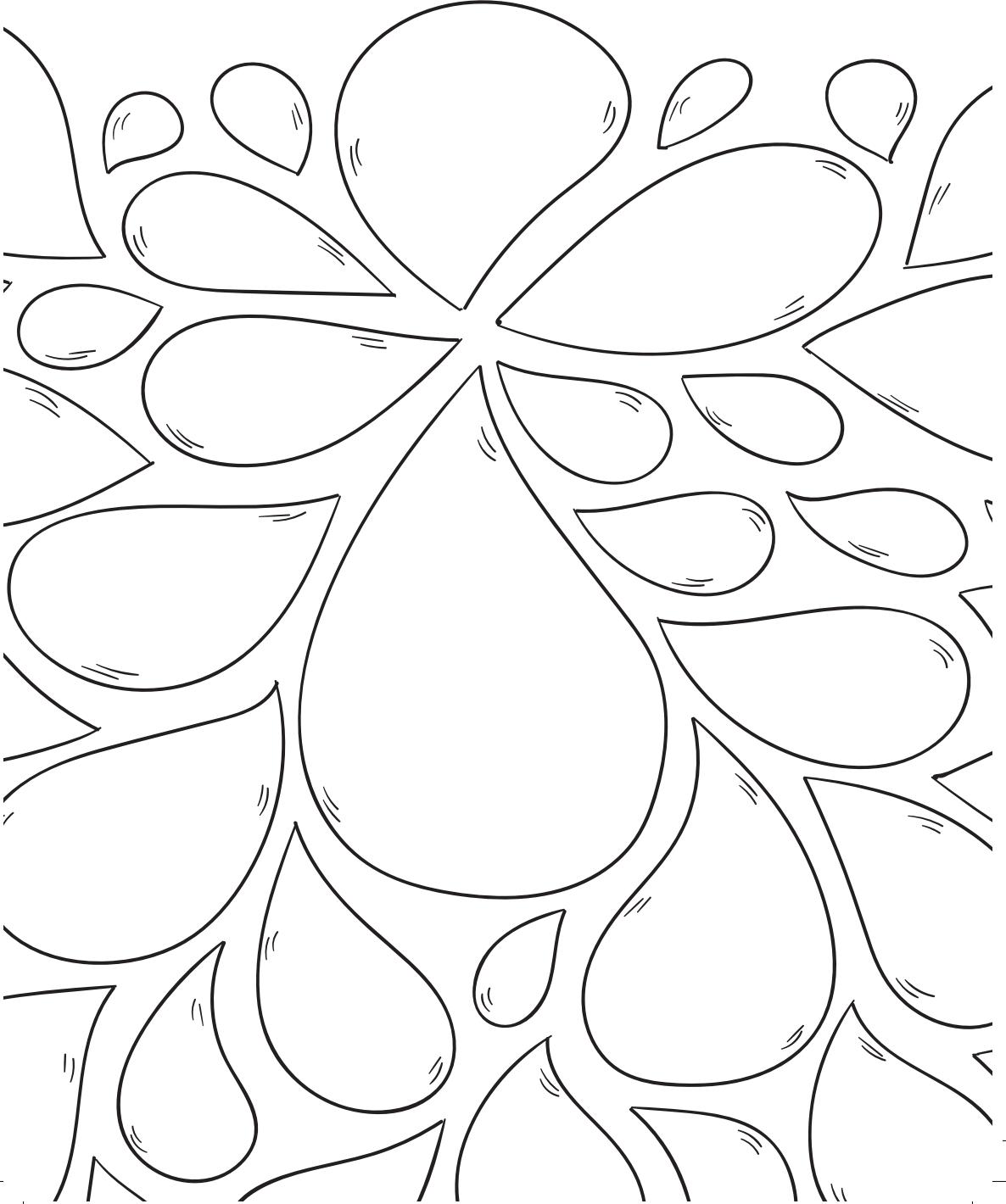
Yatmadan Önce Tuvalete Gitmelisin



**Yatmadan önce tuvalet,
geceye rahat bilet!**

Yatmadan önce tuvalete gitmek,
geceyi rahat geçirmeni sağlar.

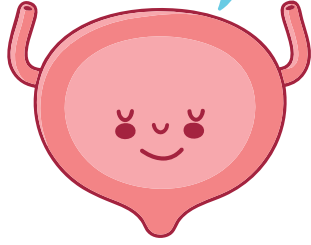
Su damlalarını renklendir!





Tuvalete doğru yolu bul

Aferin
sana!



**Bu kuralları uygularsan
ben hep mutlu kalırım.
Şimdi sıra sende!**



Hazırlayanlar

**Prof. Dr. Hasan Dursun
Prof. Dr. Demet Alaygut
Ass. Dr. Ayşen Yüksel**



T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI
İSTANBUL İL SAĞLIK MÜDÜRLÜĞÜ
Prof. Dr. Cemil Taşcıoğlu Şehir Hastanesi