



1. TAKİBE SABAH BAŞLAYIP, EN AZ 48 SAAT ARALIKSIZ DEVAM EDİN. İÇTİĞİ BÜTÜN SIVILAR (SU, MEYVE SUYU, ÇORBA, ÇAY, SÜT YAZILMALIDIR.) BÜTÜN ÖLÇÜMLERİ "MİLİLİTRE" OLARAK HESAPLAYIN. ÖLÇÜLÜ MUTFAK KAPLARI YA DA KENDİ ÖLÇEKLENDİRDİĞİNİZ PET ŞİŞE KULLANABİLİRSİNİZ.
2. HER SIVI ALDIĞINDA AYRI AYRI ÖLÇÜM YAPIP, İÇTİĞİ SAATLE BİRLİKTE KAYDEDİN. TOPLAM NE KADAR SIVI ALDIĞINI DEĞİL, NE ZAMANLAR SIVI ALIYOR VE HER SEFERİNDE NE KADAR İÇİYOR, ONU MERAK EDİYORUZ.
3. İLK GÜN SABAH İLK İDRARINI ATIN, İKİNCİ İDRARDAN İTİBAREN KAYDEDİN. SONRAKİ 2 GÜN SABAH İLK İDRARINI DA ÖLÇÜP GÜNLÜĞE KAYDEDİN.
4. HER İDRAR YAPTIĞINDA AYRI AYRI ÖLÇÜM YAPIP, İDRAR YAPTIĞI SAATLE BİRLİKTE KAYDEDİN. TOPLAM NE KADAR İDRAR YAPTIĞINI DEĞİL, NE ZAMANLAR İDRAR YAPIYOR VE HER SEFERİNDE NE KADAR YAPIYOR, ONU MERAK EDİYORUZ.
5. GECE BEZİNİ, BAĞLAMADAN ÖNCE, KURUYKEN TARTIN. ISLANDIĞI ZAMAN DA TARTIP KAYDEDİN.

www.ilkerakyonetim.net