

女性自行放小便須知

所需物品

1. 肥皂液
2. 小毛巾三條
3. 小便尿管
(Nelaton Catheter Fr 10)
4. 水溶性潤滑劑
5. 鏡子
6. 量杯
7. 膠盒

步驟

1. 預備所需物品。
2. 用肥皂液把手清洗乾淨。
3. 解鬆及脫除褲子。
4. 用小毛巾清洗下陰。
5. 一手將兩邊下陰皮膚（陰唇）分開，以便見到尿道口。



6. 另一手把尿喉管緩緩插入尿道，直至尿液流出為止。



7. 尿液流清後，可再拉出約半吋，使餘下的小便流清，之後將尿喉管完全拉出。

注意事項

1. 在放尿前必須自行上廁小便。
2. 每次放尿後應量度尿量。
3. 每天進水量最少約 1.5 公升。盡量在日間進水，而睡前 2 小時應盡量減少進水。
4. 睡前必須放小便一次。
5. 在施行放尿過程中如遇到障礙，應停止 5-10 秒，然後再慢慢重復。
6. 放清小便後尿喉管若不能拉出，可能由於尿道痙攣所致，休息數分鐘後再重復。若不成功便須求醫。
7. 若在放尿過程發現小便帶血、混濁、有異味，或尿道赤痛，便須找醫生求診。