

Enuresi

Diem que hi ha enuresi quan a un nen o nena se li escapa el pipí passats els 3 anys de dia o els 5 anys de nit.

Les causes són moltes, la més important és el factor hereditari. Si a un o als dos pares els passava també quan eren petits, a la criatura li costarà més adquirir l'hàbit, ho aconseguirà més tard.

La bufeta infantil és petita, amb poca quantitat d'orina ja està plena, i té escassa capacitat de retenir-la perquè encara han de fer-se forts els músculs que han de mantenir l'esfínter tancat.

A més, hi ha moments de son més profunda, cap a les primeres hores de la nit, en què és més fàcil que hi hagi les fuites d'orina. Quan les fuites són ja de matinada seran més per tenir la bufeta plena.

Quan hem de treure el bolquer de nit?

A partir dels 2 anys, a l'estiu es pot provar de treure el bolquer, i si no controla no passa res, es pot tornar a provar a l'estiu següent fins els 5 anys. A partir d'aquesta edat es parlaria d'enuresi primària nocturna.

Què podem fer si el nen té enuresi?

Amb la millor de les intencions, li exposem algunes propostes de mesures casolanes.

Primer de tot cal treure pressió a pares i fills. Treure-li importància, mai culpabilitzar el nen ni retreure-li. No hi ha cap obligació de que tots els nens continguin l'orina a la mateixa edat, cal donar temps a madurar.

Per disminuir la producció d'orina durant la nit, podem fer en general una dieta escassa en sal i ja de cara al vespre evitar un excés de líquids (sopes, bols de llet, un excés de gots d'aigua, etc.). Això no vol dir mai passar set.

Com els nens solen anar a dormir abans que els pares, alguns pares el posen a fer un pipi quan ells van a dormir, però cal valorar en cada cas. Si això causa neguit al nen, serà millor no fer-ho.

Per treballar el múscul de la bufeta que conté la orina, es pot provar el joc de tallar el raig d'orina i jugar a retenir uns minuts la orina.

Així es va aprenent a controlar les miccions imperioses.

Alguns nens han emprat, amb ajut dels pares el calendari de miccions. Apunten els dies que aconseguixen no orinar-se al llit marcant amb un sol al calendari, o enganxant un gomets. Es pot marcar un objectiu raonable, per exemple començar per algun sol, o després 2-3 sols seguits, 5 sols seguits, etc., pel qual s'obté una recompensa (millor si és una activitat familiar que agradi a la canalla).

A partir dels 6 anys, està bé que el nen o nena prengui el control, deixant-li una tovallola perquè si es desperta moll, vagi al lavabo, acabi de fer la micció, es posi la tovallola sobre el mullat i segueixi dormint, amb ajuda dels pares o no segons els cas. I al llevar-se s'encarrega de portar el llençols a la rentadora i participa en fer-se el llit. La utilització de les alarmes de bolquer, sol crear massa angoixa als nens.

A partir dels 6-7 anys d'edat el pediatre pot recomanar algun medicament per ajudar al control. Aquests tractaments solen durar mesos, normalment en relació a l'edat del nen, ajustant-ne la dosi un cop aconseguit el control.



Autor: Manel Prat

Revisió científica: Maria Teresa Pi Ordóñez. Psicòloga clínica del CSMIJ del Gironès i Pla de l'Estany

Revisió editorial: Lurdes Alonso

Il·lustracions: Joan Josep Cabré