

Enurezis

Vorbim despre *enurezis* atunci când un băiat sau fată scapă pipi ziua și este mai mare de 3 ani sau scapă noaptea și este mai mare de 5 ani.

Cauzele sunt multe; Cel mai important este factorul ereditar. Dacă unul sau ambii părinți au avut enurezis când erau mici, va dura mai mult timp pentru ca copilul să dobândească obiceiul, el îl va obține mai târziu.

Vezica infantilă este mică: cu o cantitate mică de urină este deja plină. În plus, are o capacitate mică de retenție, deoarece mușchii care mențin sfincterul închis încă trebuie să fie întăriți.

În momentele de somn mai profund, în primele ore ale nopții, este mai ușor să se scurgă urina. Dacă scurgerile sunt deja dimineața devreme, cauza va fi probabil că vezica este plină.

Când trebuie să scoatem scutecul de noapte?

De la 2 ani puteți încerca să scoateți scutecul vara. Dacă nu îl controlați, nu se întâmplă nimic: puteți încerca din nou vara următoare, până la 5 ani. De la acea vârstă am vorbi despre *enurezisul nocturn primar*.

Ce putem face dacă fata sau băiatul au enurezis?

Cu cele mai bune intenții, vă prezentăm câteva propuneri de măsuri pe care le puteți lua acasă.

Primul lucru este să scazi presiunea asupra părinților și a copiilor. Trebuie să minimizați acest aspect și să nu învinovați niciodată copilul sau să nu-i reproșați. Nu este obligatoriu ca toți copiii să rețină urina la aceeași vârstă, este necesar să se acorde timp pentru maturizare.

Pentru a reduce producția de urină în timpul nopții, putem urma o dietă cu un nivel scăzut de sare și, la amurg, evităm un exces de lichide (supe, boluri de lapte, un exces de pahare de apă etc.). Aceasta nu înseamnă să rămâneți însetat.

Întrucât de obicei copiii merg să doarmă înainte decât mamele și tații lor, unii îi determină să facă pipi atunci când merg la culcare, dar trebuie evaluat după caz: dacă acest lucru provoacă disconfort la copil, este mai bine să nu faci acest lucru.

Autori: Manel Prat

Revizie științifică: Maria Teresa Pi Ordóñez. Psicóloga clínica del CSMIJ del Gironès și Pla de l'Estany

Revizie editorială: Lurdes Alonso

Pentru a lucra mușchiul vezicii urinare care conține urină, puteți încerca jocul de a tăia fluxul de urină și să o țineți câteva minute.

Astfel, se învață să se controleze urinarea urgentă.

Unii copii folosesc, cu ajutorul părinților, calendarul de urinare. Își notează zilele în care nu ajung să ude patul (desenează un soare în calendar sau pun un abțibild). Puteți stabili un obiectiv rezonabil, de exemplu, să începeți cu un singur soare, și apoi 2 sau 3 la rând, 5 etc. Se obține o recompensă atunci când se atinge obiectivul (mai bine să fie o activitate de familie care să le placă).

Începând cu vârsta de 6 ani, copilul este pregătit să preia controlul: îi este lăsat un șervețel astfel încât, dacă se trezește umed, să meargă la baie, și să termine urinarea, să pună prosopul pe zona umedă și să continue să doarmă. În funcție de caz, îl poate face singur sau cu ajutorul tatălui sau al mamei. În plus, când se scoală, își duce singur cearșafurile la mașina de spălat și participă la facerea patului. Utilizarea alarmelor de scutec creează de obicei prea mult stres.

De la vârsta de 6 sau 7 ani, medicul pediatru poate recomanda unele medicamente care să ajute la control. Aceste tratamente durează de obicei câteva luni, de obicei în raport cu vârsta copilului, iar doza este ajustată odată ce controlul este obținut.

