

我们谈论“遗尿症”时，指的是年满3岁且白天会不自主排尿的儿童，或年满5岁且晚上会不自主排尿的儿童。

造成遗尿症的原因很多，其中最重要的是遗传因素。如果监护人中的一个或两个小时患过遗尿症，则他们的孩子养成良好的习惯会更加困难也更晚。

婴儿的膀胱很小，因此尿量很少时已经充盈。此外，由于保持括约肌闭合的肌肉尚未得到锻炼，婴儿的膀胱几乎没有存留尿液的能力。

在睡眠最深的阶段——即夜间的最初几小时，更容易发生遗尿。如果黎明时遗尿，则可能是由于膀胱充盈所致。

应该从什么时候起停止使用尿布？

从孩子2岁起，即可尝试不在夏季使用尿布。如果孩子仍然遗尿，不必担心：可以在第二年的夏季再次尝试，直至孩子年满5岁。从那个年龄开始，我们称遗尿为“原发性遗尿症”。

如果孩子患有遗尿症，我们该怎么办？

为了帮助您，我们为您提出一些日常建议。

首先，父母和孩子要消除精神压力。不要介意遗尿这件事，请勿责怪孩子。并非所有儿童都必须同一年龄学会存留尿液，请耐心等待孩子的成长。

为了减少夜间尿液的产生，我们可以遵循低盐饮食，并且从黄昏时开始就避免饮用过多的流质（汤、过量牛奶、过量的水等）。但这绝不等于让孩子忍住口渴。

由于孩子通常比父母睡得早，有些父母会在睡觉前让孩子小便；但这种做法需视情况而定：如果这会给孩子带来不适，则最好不要这样做。

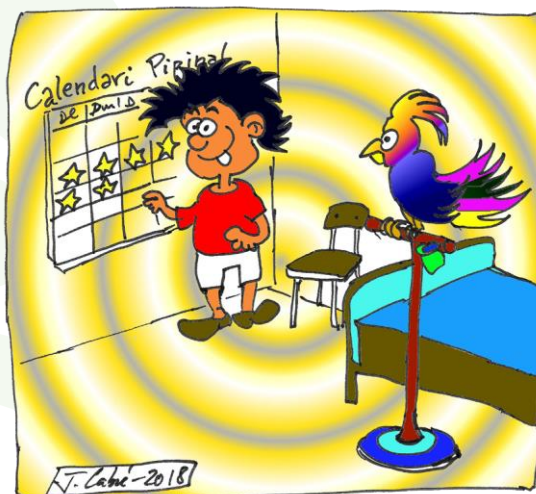
为了锻炼膀胱肌肉存留尿液，可以尝试排尿中断游戏，即排尿过程中中断排尿几分钟后再把尿排尽。

这样，孩子会慢慢学会控制尿急。

有些孩子会在父母的帮助下使用排尿日历。他们在日历上标出没有尿床的日子（在日历上画个太阳或贴上贴纸）。可以设定合理的目标，例如，从赢得一个太阳开始，接着是连续两个或三个太阳，再之后是连续五个太阳，等等。实现目标后请给予孩子奖励（最好是孩子喜欢的家庭活动）。

从6岁起，最好把控制权交给孩子：为孩子准备一条毛巾；如果孩子醒来时发现自己尿床了，则前往洗手间小便，回来后把毛巾放在尿湿的地方，继续睡觉。根据具体情况决定此事由孩子单独完成、还是在父亲或母亲的帮助下完成。此外，孩子起床后，需负责将床单装进洗衣机，并参与整理床铺。使用尿布警报器通常会让孩子过度烦恼。

从6岁或7岁起，儿科医生可以推荐一些药物来帮助控制。这类治疗通常持续几个月，通常视孩子的年龄而定；并且控制情况良好后会及时调整用药剂量。



作者：Manel Prat

内容审查：Maria Teresa Pi Ordóñez. Gironès i Pla de l'Estany
儿童及青少年精神健康中心临床心理学家

编辑审查：Lurdes Alonso

翻译：Mengye Han
插图：Joan Josep Cabré