

WSKAZÓWKI DLA RODZICÓW DZIECKA MOCZĄCEGO SIĘ W NOCY*

Istotne jest zrozumienie, że dziecko pragnie jak najszybciej pozbyć się tej nieprzyjemnej i wstydliwej przypadłości i że moczenie nocne jest dolegliwością fizjologiczną niezależną od jego woli. W związku z tym wszelkie kary czy zawstydzanie dziecka prowadzić będą jedynie do pogłębienia problemu. Obowiązkiem rodzica jest motywowanie dziecka do współpracy oraz skonsultowanie problemu z lekarzem celem przeprowadzenia diagnostyki i doboru odpowiedniej formy terapii.

Przed rozpoczęciem terapii moczenia nocnego przy pomocy alarmu wybudzeniowego zachęcaj dziecko do wypijania odpowiedniej ilości płynów (6-8 szklanek) dziennie i do regularnego opróżniania pęcherza, ograniczając przy tym podaż płynów w godzinach wieczornych. * Niestety, większość dzieci z uwagi na fatalny stan szkolnych toalet unika spożywania napojów podczas dnia, by nie musieć korzystać ze szkolnych toalet. W wyniku tego odczuwają zwiększone pragnienie w godzinach wieczornych.

Jak możesz pomóc swojemu dziecku w skutecznej terapii alarmem:

- | | |
|---|--|
| ● | wybierz alarm w porozumieniu z dzieckiem tak, aby chętnie go stosowało przez kolejne noce, |
| ● | rozpocznij terapię alarmem, gdy dziecko jest zrelaksowane i pozytywnie nastawione do tej metody leczenia, |
| ● | przetestuj wraz z dzieckiem działanie alarmu przed pierwszym użyciem celem zademonstrowania dziecku sposobu działania, wyboru sygnału, ustawienia poziomu głośności oraz poznania sposobu wyłączania sygnału dźwiękowego (niektóre modele mają dwustopniowy system dezaktywacji alarmu), |
| ● | wykluczcie w godzinach popołudniowych i wieczornych napoje gazowane, mleczne oraz zawierające czekoladę lub kofeinę, gdyż stymulują one produkcję moczu,* |
| ● | doceniaj i chwal za każdy nawet niewielki sukces osiągnięty podczas terapii, |
| ● | zachęcaj dziecko do kontynuacji terapii alarmem, mimo ewentualnych początkowych niepowodzeń - efekty przyjdą z czasem |
| ● | pomagaj w budzaniu dziecka podczas pierwszych dni terapii (często zdarza się, że w początkowych dniach dziecko nie słyszy sygnału alarmu) oraz dopilnuj czy obudzone dziecko opróżnia pęcherz w toalecie i podejmuje odpowiednie czynności higieniczne, |
| ● | pozostaw niewielkie oświetlenie na noc, by dziecko po obudzeniu bez obaw mogło udać się do toalety, |
| ● | zachęcaj dziecko, aby każdorazowo przed snem skorzystało z toalety celem opróżnienia pęcherza, * |
| ● | ponieważ zaparcia mogą mieć negatywny wpływ na działanie pęcherza zapewnij dziecku zdrową i lekkostrawną dietę bogatą w błonnik, * |
| ● | prowadźcie z dzieckiem kalendarz rezultatów (dla dziecka by widziało swoje postępy oraz dla lekarza, który podczas konsultacji kontrolnej oceni rezultaty leczenia i zaleci dalsze formy postępowania). Zachęcaj dziecko do samodzielnego wstawania i korzystania z toalety w nocy. |

Życzymy suchych nocy i trzymamy kciuki za powodzenie w terapii.

- Opracowano na podstawie zaleceń opublikowanych przez Ministerstwo Zdrowia w „Wytycznych postępowania diagnostyczno-terapeutycznego z dzieckiem moczującym się w nocy” 2012