

Энурез.

Что же провоцирует ночное недержание мочи?

1. Незрелость механизма контроля за мочеиспусканием, вследствие чего нервная система не получает вовремя сигналы о том, что мочевой пузырь у ребенка переполнен, и малыш писается неосознанно. Такие обстоятельства характерны для первичного энуреза, который проходит с взрослением при условии правильного подхода со стороны родителей.
2. У детей с родовыми травмами, нарушениями внутриутробного развития, эпилептическими припадками, мозговой дисфункцией и серьезными психическими отклонениями ночной энурез встречается намного чаще, чем у малышей с «чистым» анамнезом.
3. Источником проблем может стать инфекционное заболевание мочеполовой системы, а также осложнение после некоторых болезней, в частности – менингита и энцефалита.
4. Недержание мочи часто возникает на фоне значительного понижения уровня гормона вазопрессина, ответственного за антидиуретический процесс в человеческом организме.
5. Из-за небольшого объема мочевого пузыря или чрезмерно узкого канала мочеиспускания дети не успевают дойти до унитаза и писаются в штанишки.
6. К психогенным причинам относят стрессовые и депрессивные состояния: переезд, рождение братика или сестренки, семейные конфликты, различные фобии, сложности при общении с ровесниками и т.д. Именно подобные невроты являются главным фактором возникновения вторичного ночного энуреза у дошкольников.

Кроме того, при диагностике часто обнаруживается наследственная предрасположенность к недержанию мочи. Статистика гласит: если папа или мама в юном возрасте страдали энурезом, то вероятность этого недуга у малыша составляет приблизительно 40%; если же проблемы с мочеиспусканием отмечались у обоих родителей, то риск заболевания существенно повышается – до 80%.

1. Медикаментозное лечение

Если энурез является следствием инфекционного заболевания, следует избавиться от первопричины. Медицинские препараты («Дриптан», «Спазмекс», «Десмопрессин») применяют для сдерживания непроизвольных позывов к мочеиспусканию, для увеличения объема мочевого пузыря. При психологическом характере недуга врачи назначают антидепрессанты «Имипрамин», «Досулепин» и другие. К сожалению, данный метод недостаточно эффективен. После окончания приема лекарств энурез часто возвращается.

2. Мотивационная терапия

Этот способ высокоэффективен (до 80% случаев полного избавления от недуга), однако применять его лучше для работы с детьми старше шести лет, которые уже могут формулировать цель и применять волю. В этой ситуации именно ребенок является «сам себе психотерапевт», родителям же нужно подобрать какое-либо вознаграждение. Оно не

обязательно должно быть материальным (велосипед или новая игрушка), иногда ребенок предпочитает больше календарь «сухих ночей», в котором вы можете отмечать каждый успех.

3. Тренировка мочевого пузыря

Если нет урологических проблем, то можно попробовать привить малышу контроль над процессом мочеиспускания. Этот метод подразумевает раннее начало – обычно с трехлетнего возраста, когда ребенка приучают терпеть при каждом походе на горшок «по-маленькому». Конечно, детям не нужно задерживать естественные позывы на полчаса или час. Начинать можно с минуты, затем время контроля можно довести до пяти минут.

4. Энурезный будильник

Хотя практика свидетельствует о почти стопроцентной эффективности данного метода при ночном энурезе у детей, в нашей стране он не очень известен. Как же работает ночной будильник? К детским трусикам крепится специальный датчик, который реагирует даже на несколько капель влаги. Как только происходит непроизвольное мочеиспускание, датчик срабатывает и будильник подает громкий сигнал. Ребенок просыпается, выключает устройство и идет в туалет.

Первые успехи видны уже через месяц, однако еще две недели датчик влажности остается в детском белье. Лучше применять этот метод во время летних каникул, так как дети могут просто не выспаться.

5. Лечение народными средствами

Если ребенок писается ночью, можно применять и народные рецепты. Приготовьте в домашних условиях отвары зверобоя, хвоща полевого, брусники, семян укропа и подорожника. Настои лекарственных трав снимают воспаления при инфекционных заболеваниях мочеполовой системы, однако перед лечением энуреза таким нестандартным способом следует все же проконсультироваться с доктором, чтобы избежать возникновения аллергических реакций.

6 советов при ночном энурезе у детей

1. Постарайтесь создать максимально щадящую и психологически здоровую обстановку в семье. Этот принцип особенно важен в вечерние часы, поэтому исключите наказание перед сном, ограничьте время пребывания детей перед телевизором и компьютером.
2. Категорически нельзя ругать, наказывать и тем более стыдить ребенка за то, что он писает в постель. Крики и громкое обсуждение этого деликатного вопроса не только его не решат, но и выработают у вашего чада многочисленные комплексы.
3. Спальное место необходимо организовать правильно. Матрас нужно выбирать не слишком мягкий. Если вы используете клеенку, закрепите ее и полностью прикройте простыней. Следите за температурой в помещении – если будет слишком душно, у ребенка возникнет желание попить перед сном.

4. Напитки не следует давать позднее, чем за три часа перед засыпанием. Исключите в вечернее время те продукты, которые обладают мочегонным эффектом: крепкий чай и кофе, газировка, молоко, сочные фрукты и овощи.
5. Внимательно следите, чтобы перед сном дети сходили на горшок или унитаз.
6. Если ребенок тревожен и боится спать в темноте, оставьте в детской комнате включенный ночник. В этом случае малыш не испугается встать с кровати, когда проснется по малой нужде.

Безусловно, многие дети «перерастают» недержание мочи – эпизоды энуреза по мере взросления ребенка существенно сокращаются, а затем и вовсе пропадают. Однако проводить лечение этого недуга нужно, ведь, подрастая, дети начинают стесняться своего заболевания, появляются психологические комплексы и дискомфорт при взаимодействии с одноклассниками. И хотя терапия энуреза является кропотливым процессом, совместные усилия ребенка, родителей и специалистов помогут справиться с любой проблемой.