

РУКОВОДСТВО ДЛЯ ПАП

РАССТРОЙСТВА МОЧЕИСПУСКАНИЯ У ДЕТЕЙ

Что делать, если ребёнок непроизвольно мочится во время сна? Всё зависит от возраста ребёнка и степени его психического развития. У новорождённых и грудных детей мочеиспускание осуществляется рефлекторно. Период наполнения мочевого пузыря сменяется неконтролируемым его опорожнением. Чувство наполнения мочевого пузыря появляется между 1-м и 2-м годом жизни; к 3-му году ребёнок способен удерживать мочу в течение короткого времени, когда пузырь полон. Чаще всего к 5-му году жизни контроль над тазовыми функциями устанавливается полностью. Поэтому принято считать, что **с 5 лет недержание мочи – это уже болезнь, которая называется «энурез» и требует лечения.**



ЭНУРЕЗ (от греческого «enureo» – мочиться) — это расстройство, проявляющееся стойким, непроизвольным мочеиспусканием днём или ночью. Чаще всего возникает ночной энурез (во время сна). **У мальчиков он встречается в 2-3 раза чаще, чем у девочек.** А вот дневное недержание мочи чаще отмечается у девочек.

Энурез может приводить ребёнка к социальной дезадаптации, иногда снижается интеллект. Ребёнок становится скованным и постоянно боится того, что может проснуться мокрым. Он испытывает чувство вины. Энурез – это очень серьёзный фактор психологического травмирования ребёнка.

ОБЩИЕ СОВЕТЫ

- Важно помнить, что ребёнок испытывает психологический дискомфорт при энурезе. В этот трудный период детям нужна поддержка.
- Нельзя стыдить ребёнка. В этом нет его/её вины. В том, что возник энурез, может быть ответственность родителя/-ей.
- Ребёнка также нельзя ругать или наказывать за мокрую постель, поскольку он/она мочится не специально и страдает не меньше родителей.

- Ребёнку важно объяснить, что энурез – это заболевание, как насморк или кашель, которое нужно лечить.
- Не стесняйтесь признаться своему ребёнку, если в детстве вы тоже не всегда успевали проснуться ночью и добежать до туалета.
- Создавайте у ребёнка положительную психологическую установку на выздоровление.

РЕЖИМ ДНЯ

- Следите за тем, чтобы в 6–7 лет ребёнок ложился спать не позже 21:00–21:30. Необходим достаточный сон (не менее 9–10 часов в сутки).
- Делайте с ребёнком утреннюю гимнастику.
- Перед сном полезно спокойно прогуляться на свежем воздухе.
- За 3 часа до сна ограничьте просмотр динамичных телепрограмм, компьютерные игры, планшеты, мобильные телефоны.
- Исключите нервно-психические и физические перегрузки, подвижные игры вечером.
- За 2 часа до сна (и обязательно перед сном) несколько раз попросите ребёнка сходить в туалет.

ПИТЬЕВОЙ РЕЖИМ

- Рекомендуется ограничить приём жидкостей за 2-3 часа до сна. При этом нужно стараться, чтобы основной объём суточной жидкости был выпит в первой половине дня и после обеда и соответствовал возрастной норме. Но если ребёнок не соглашается на такой режим питья, то лучше не запрещать пить вечером.
- Нельзя давать ребёнку солёную пищу, чтобы удержать жидкость в организме; этот метод признан устаревшим и нефизиологичным. А снижение суточного потребления жидкости может вызвать инфекцию мочевой системы.
- Не стоит давать ребёнку на ночь чай, кофе, кефир, квас, газированные сладкие напитки, нектары и соки. Эти продукты обладают выраженным мочегонным действием.

Будить или не будить ребёнка ночью? Чаще всего врачи не рекомендуют делать это. Но если вы всё-таки решили будить ребёнка ночью, то нужно будить полностью, приводя ребёнка в сознание, иначе механизм энуреза никак не изменится.

ОБРАЩЕНИЕ ЗА ВРАЧЕБНОЙ ПОМОЩЬЮ

- Если после 5 лет ребёнок всё ещё мочится во время сна, то нужно обязательно обратиться к доктору.
- Лечение энуреза у детей занимаются в основном урологи, детские неврологи, педиатры, а в некоторых случаях психотерапевты.
- Минимальный план обследования перед консультацией у уролога должен включать в себя общий анализ мочи, бакпосев мочи на флору и чувствительность к антибиотикам, заключение от педиатра, детского невролога, ЛОР-врача, а для девочек – консультацию детского гинеколога.
- Сейчас во врачебном арсенале присутствует достаточное количество как немедикаментозных, так и медикаментозных способов эффективного лечения детского энуреза.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ У РЕБЁНКА ЧАСТОЕ И БЕЗБОЛЕЗНЕННОЕ МОЧЕИСПУСКАНИЕ?

- Если такой симптом наблюдается несколько дней, обратитесь к врачу. Причин может быть много. Например, если ребёнок мочится часто и понемногу, то это может быть из-за психологических переживаний. Если же он мочится часто и большими порциями, то нужно исключить сахарный диабет, для которого, помимо обильного и частого мочеиспускания, будут характерны сухость во рту, жажда, иногда судороги ног и другие симптомы.
- Минимальное обследование включает в себя общий анализ мочи и консультацию педиатра или уролога. Если же ребёнок мочится часто и помногу, то лучше сразу же сдать утром натощак кровь на глюкозу и гликированный гемоглобин для исключения сахарного диабета.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ РЕБЁНОК ЖАЛУЕТСЯ НА БОЛЬ ПРИ МОЧЕИСПУСКАНИИ?

- Нужно срочно обратиться за помощью к педиатру или урологу.
- Чаще всего болезненное мочеиспускание бывает при инфекции нижних мочевых путей – цистите (воспалении слизистой мочевого пузыря). Причиной также могут быть инфекционно-воспалительные заболевания наружных половых органов. Иногда боли при мочеиспускании связаны с мочекаменной болезнью. Поэтому поиск причины нужно оставить профессионалам.
- Перед врачебной консультацией нужно сдать общий анализ мочи, но можно обращаться за помощью и без него, так как часто результат общего или экспресс-анализа мочи можно получить уже в день обращения к доктору. При необходимости специалист назначит ультразвуковое исследование мочевых путей и другое обследование.



Финансируется
Европейским союзом



UNFPA



UN WOMEN



ВМЕСТЕ ПРОТИВ
гендерных стереотипов и
гендерного насилия
#eu4genderequality

Информационный материал подготовлен в рамках программы «ЕС за гендерное равенство: вместе против гендерных стереотипов и гендерно обусловленного насилия», которая финансируется Европейским союзом и реализуется совместно структурой «ООН Женщины» и ЮНФПА. Содержание отражает точку зрения структуры «ООН Женщины» и ЮНФПА и может не совпадать с официальной позицией Европейского союза.