

## МЕСТО ЛУЖИЦАМ - В ГОРШКЕ, А НЕ НА ПОСТЕЛИ!!!

### Что такое энурез?

Энурез – это стойкое недержание мочи (ночью или днем) у ребенка старше 5-и лет.

### Почему у детей возникает недержание?

У маленьких детей мочевого пузыря опорожняется по мере его наполнения. Начиная с 6-ти месяцев начинает формироваться условный рефлекс – ребенок ощущает наполнение мочевого пузыря и начинает обучаться задерживать мочу на некоторое время. Обычно к 3-4х летнему возрасту ребенок способен полностью управлять актом мочеиспускания. У детей, страдающих энурезом происходит нарушение закрепления условного рефлекса.

### Что вызывает нарушение формирования условного рефлекса?

Чаще всего у ребенка с энурезом отмечается неравномерное созревание различных отделов мозга, что приводит к задержке закрепления рефлекса. Также имеют значение перенесенные инфекции или травмы центральной нервной системы, нарушение выработки гормона вазопрессина, наличие гельминтоза (глистов), и так называемый «излишне» глубокий сон.

### Может ли недержание отмечаться только во время сна?

Да, может. Это так называемая ночная форма энуреза. В норме «сторожевой центр» коры головного мозга сохраняет способность воспринимать позывы на мочеиспускание во сне и приводит к пробуждению человека. У некоторых детей отмечается склонность к глубокому сну, во время которого разбудить ребенка бывает очень сложно, а из-за неравномерного созревания различных отделов мозга «сторожевой пункт», этот внутренний будильник, не работает. Таким образом, при наполнении мочевого пузыря происходит неконтролируемое «сбрасывание мочи».

### Как часто встречается энурез среди детей?

В 5-летнем возрасте каждый пятый ребенок страдает энурезом, причем мальчики в 2 раза чаще девочек.

### Как часто ребенок должен ходить в туалет в течение дня?

Ребенок в возрасте 4-14 лет в среднем мочится 5-8 раз в день.

### Какие продукты полезно включать в рацион при энурезе?

Пища ребенка с энурезом должна быть разнообразной, содержать достаточное количество растительной клетчатки (для профилактики запоров). Полезны продукты, препараты, подкисляющие мочу: клюквенный сок, аскорбиновая кислота (до 1г. 3 раза в сутки). По объему последний прием пищи не должен превышать 25% суточного рациона.

### Как правильно организовать спальное место ребенка?

Постель должна быть теплой, желательна жесткой. Лучшая поза для сна при энурезе – положение лежа на спине.

### Какие продукты не рекомендовано употреблять перед сном?

Следует ограничить острые и пряные блюда, а также продукты, обладающих мочегонным действием: молочные продукты, яблоки, огурцы, крепкий чай, кофе.

### В какое время рекомендуется ужинать?

Рекомендовано 4-х – 5-и разовое питание с последним ужином не позднее 19-30, но не менее, чем за 3 часа до сна.

### Какие продукты можно употреблять перед сном?

На ужин можно дать яйцо, сухие рассыпчатые каши (гречка, пшено) с маслом, вареньем, сахаром, бутерброд с сыром, один стакан слабо заваренного чая; за 20–30 мин до сна – хлеб с кусочком сельди или с солью.

### Как эмоционально поддержать ребенка?

Важно внушать ребенку веру в собственные силы и эффективность лечения. Успехи за «сухие» дни, отмеченные в дневнике, поощряются словесно, либо какой-нибудь наградой, а неудачи – обычно игнорируют.

### Будить или не будить ребенка ночью?

Чаще всего врачи не рекомендуют делать этого. Но если уж вы решили будить ребенка ночью, нужно будить его, полностью приводя в сознание, в противном же случае вы только закрепите механизм энуреза. Если ребенок привык к тому, что его будят каждую ночь для того, что бы сходить в туалет (иногда и по 2-3 раза за ночь) необходимо постепенно (в течение 3-х недель) сокращать количество насильственных подъемов.

### Как ребенок учится сдерживать позыв?

У описавшегося ребенка возникает дискомфорт, ребенок чувствует, что он мокрый и ему это не нравится. Чтобы избежать повторения дискомфорта, ребенок учится контролировать мочеиспускание, пытается сдерживать позыв. Таким образом увеличивается объем мочевого пузыря и формируется рефлекс мочеиспускания.

### Влияют ли памперсы на развитие энуреза?

В раннем возрасте памперсы при правильном использовании облегчают уход за ребенком. К сожалению, многие родители поздно отказываются от них. В памперсе ребенок всегда остается сухим, реакции на дискомфорт не возникает. Это приводит к запоздалому формированию рефлекса мочеиспускания, что ведет к энурезу.

### Может ли смена привычной обстановки спровоцировать появление «мокрых» ночей?

Необходимо помнить, что даже после прекращения энуреза стрессовые факторы (психотравмирующие ситуации, смена привычной обстановки, режима дня – отъезд в лагерь, санаторий, начало учебного года, смена школы), а так же острые заболевания, обострения хронических заболеваний могут привести к возобновлению энуреза. В данном случае ребенку необходимо объяснить причину данного рецидива, успокоить и ненавязчиво возобновить лечение, убедив ребенка в его необходимости и эффективности.

### К кому пойти лечиться?

При обнаружении энуреза необходимо обратиться к участковому врачу педиатру, который при необходимости может направить на дополнительное обследование и лечение к специалистам (неврологу, урологу, нефрологу, психологу).

### Чем лечат энурез?

Для лечения энуреза используют как лекарственные препараты, так и специальные методики, направленные на формирование и закрепление рефлекса мочеиспускания (физические упражнения, психотерапия).

## Какие лекарства применяют при энурезе?

Для лечения энуреза используются несколько групп препаратов:

**Производные гормона вазопрессина** (десмопрессин, минирин) – восполняют низкий уровень гормона вазопрессина, действует непосредственно на почки и уменьшает объем мочи, тем самым снижая возможность недержания мочи. (Внимание! Принимать только по назначению врача – возможны побочные реакции!)

**Ноотропные препараты** (пирацетам, пантогам, глицин), улучшают метаболические процессы в нервных клетках, способствуют нормализации сна – назначают при слишком быстром засыпании с последующим недержанием мочи.

**Успокаивающие препараты** (настойка валерианы, персен, ново-пассит) назначают при энурезе с повышенной возбудимостью, затруднениями при засыпании, частыми пробуждениями по время сна.

## Можно ли применять Тенотен детский при энурезе?

Да, Тенотен детский способствует не только уменьшению эпизодов недержания мочи, но и восстановлению эмоционального состояния ребенка, нормализации сна.

## Как действует Тенотен детский?

Тенотен детский восстанавливает баланс между тормозящими и возбуждающими процессами в нервной системе и воздействует на высшие центры, ответственные за формирование условно-рефлекторных связей. В отличие от других препаратов ноотропного и успокаивающего ряда Тенотен детский обеспечивает нормальный сон, но не глубокий, а достаточный для формирования рефлекса мочеиспускания.

## По какой схеме применять Тенотен детский?

Тенотен детский назначается по 1 таблетке 3 раза в день в течение 2х-3х месяцев. Длительность курса обусловлена временем, необходимым для формирования и закрепления рефлекса мочеиспускания (не менее 2х месяцев).

## Какие побочные эффекты бывают у Тенотена детского?

Благодаря содержанию действующего вещества в сверхмалом количестве, Тенотен детский является безопасным препаратом для детей. Побочных эффектов при применении Тенотена детского выявлено не было.

## Основные советы родителям:

- Ребенка ни в коем случае нельзя ругать или наказывать. Конечно же, он делает это не специально и страдает никак не меньше родителей.
- Необходимо объяснить ребенку, что энурез – это заболевание, точно такое же, как насморк или кашель, а, следовательно, его не надо стыдиться или скрывать. Его надо лечить.
- Не стесняйтесь признаться малышу, что возможно в свое время вы тоже не всегда успевали проснуться ночью или добежать до туалета.
- Старайтесь постоянно создавать у ребенка положительную психологическую установку на выздоровление.

- Перед сном обязательно предложите маленькому человечку посетить туалет. Возможен режим принудительных мочеиспусканий за 2 часа до сна: попросить ребенка несколько раз за это время сходить в туалет и помочиться.

- Необходимо следить за чистотой, опрятностью нижнего и постельного белья ребенка, эстетикой его спального места (комнаты). На первых этапах можно подстилать под простынь клеенку. Спальня не должна быть холодной или чрезмерно жаркой. Оптимальная температура +21- +22°С. Соблюдать режим проветривания – обеспечить свежий, слегка увлажненный воздух в спальне.

- Если у вас была уже хотя бы одна «сухая» ночь – не скупитесь на похвалы. Если «засуха» растянулась на несколько недель, предложите юному победителю энуреза убрать (хотя бы временно) клеенку из-под простыни на его кровати. Пусть это будет своеобразной наградой и поводом для торжества.

- Летом начать закаливающие процедуры.



## Режим дня



Следите за тем, чтобы шести - семилетний ребенок соблюдал строгий режим дня, отправляясь спать никак не позже 21:00 – 21:30. Необходимы: достаточный сон (не менее 9-и – 10-и часов в сутки), утренняя гимнастика, спокойная вечерняя прогулка, ограничение просмотра динамичных телевизионных программ, видео, игр на компьютере за 3 часа до сна, исключение нервно-психических и физических перегрузок, подвижных игр в вечернее время.



## Дневник мокрых и сухих ночей

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	С определенного периода времени ребенок соглашается принять ответственность, и поддерживает мотивацию, ведя письменный контроль успехов в дневнике. Последовательное увеличение наград, оговоренных заранее, способствуют увеличению продолжительности «сухих» периодов (например, наклейка на календаре за каждую сухую ночь, или книга в подарок за 7 сухих календарных ночей).			



## Питьевой режим

	ВЫПИТО	ПРИМЕЧАНИЯ
УТРО		
ДЕНЬ		
ВЕЧЕР		

Этот метод состоит в том, чтобы родители вели контроль потребления жидкости в течение дня. Для тех детей, которые, как обнаруживается, потребляют непропорциональное количество жидкости в вечерние часы, могут быть рекомендованы ограничения. Желательно, чтобы дети с энурезом потребляли 40% суточного объема утром (с 7 до 12 часов), 40% днем (с 12 до 17) и только 20% вечером (после 17 часов), причем напитки, потребляемые в вечерние часы не должны содержать кофеин.



## Лечебная физкультура

В домашних условиях эти упражнения можно использовать вместо утренней зарядки.

Количество повторов каждого упражнения 10-15 раз.

Исходное положение (И.П.) - сидя на полу.

1. Ноги согнуты в коленных и тазобедренных суставах, пятки подтянуты к тазу, руки располагаются на тыльной стороне стоп. Разводить и сводить колени, оказывая сопротивление руками.
2. Ноги прямые, разведены в стороны; выполнить наклоны к столам то одной, то другой ноги.
3. Ноги согнуты и притянуты руками к груди, перекатиться на спину и вернуться в И.П.

Исходное положение - стоя на коленях.

1. Сесть на пятки, вернуться в И.П.
2. Сесть справа (слева) от стоп и вернуться в И.П.

Исходное положение - лежа на животе.

1. Имитация ползания по-пластунски; поочередное подтягивание согнутой в коленном и тазобедренном суставах ноги.

Исходное положение - лежа на боку.

1. Подтянуть обе согнутые в коленях ноги к груди, вернуться в исходное положение.



Исходное положение - лежа на животе.

1. Приподнять туловище от пола, опираясь на кисти и стопы (отжимание).

Исходное положение - лежа на спине.

1. «Велосипед».
2. Согнуть ноги в коленях; выполнить приподнимание таза от пола (колени и стопы стоят вместе; колени и стопы разведены; между коленями зажат мяч).



## Психотерапия

Игра «Волшебный сон»

(аутогенная тренировка для детей дошкольного возраста в стихотворной форме).

Сейчас я буду читать стихи, а ты закроешь глаза. Начинается новая игра «Волшебный сон». Ты не заснешь по-настоящему, будешь все слышать, но не будешь двигаться, а будешь расслабляться и отдыхать. Внимательно слушай слова и повторяй их про себя, внутренней речью. Шептать не надо. Спокойно отдыхай, закрыв глаза. Внимание, наступает «Волшебный сон»...

Реснички опускаются...  
Глазки закрываются...  
Мы спокойно отдыхаем (2 раза)...  
Сном волшебным засыпаем...  
Дышится легко...равно...глубоко...  
Наши руки отдыхают...  
Ноги тоже отдыхают...  
Отдыхают...засыпают... (2 раза)...  
Шея не напряжена и рас-слаб-ле-на...

Губы чуть приоткрываются...  
Все чудесно расслабляется... (2 раза)...  
Дышится легко...равно...глубоко...  
Я сегодня сплю сухой...  
Завтра я проснусь сухой,  
Послезавтра я сухой,  
Потому что я сухой...  
Как почувствую, проснусь,  
Обязательно проснусь!

(Делается длительная пауза и говорятся слова, направленные на коррекцию проблемы):

- Твое тело расслаблено, но ты знаешь, что ты спишь сухой... Завтра ты проснешься сухой...
- Если ночью захочешь в туалет, то ты почувствуешь и проснешься, обязательно проснешься...
- Утром ты проснешься сухой. Ты хозяин своему организму и он слушается тебя.
- Ты молодец, ты спишь сухой. Если захочешь в туалет, то проснешься, обязательно проснешься и пойдешь в туалет. Твоя постель сухая. Ты у меня молодец, у тебя всё получится!».

**Упражнение «будильник».** Попробуйте научить ребенка в течение 3-х - 4-х недель по 3-5 раз в день выполнять упражнение «будильник». Методика: днем при позывах на мочеиспускание лечь на спину (на кровать, диван и т.д.) положить руку на самый низ живота (область мочевого пузыря) и 5-10 раз плавно надавливать по 10 секунд, прислушиваясь к возникающим ощущениям (усиливается желание помочиться). Стараться запомнить, «почувствовать» эти ощущения, после чего сходить в туалет и опорожнить мочевой пузырь.

**Тренировка сфинктера.** В течение 3-х - 4-х недель тренировать сфинктер мочевого пузыря при мочеиспускании днем (прерывистое мочеиспускание). Методика: во время мочеиспускания, напрягая мышцы таза усилием воли, прекратить мочиться (удержать струю), затем продолжить мочеиспускание. Повторить так 2-3 раза за время каждого мочеиспускания.