

نکاتی در مورد شب ادراری کودک

حمید رضا اشرفی کارشناس روان شناسی کودک

توالت ببرید(بهترین زمان ۱/۵ ساعت بعد از خواب است).

کارت های رنگی تهیه کنید و شبهایی که کودک خیس نمی کند، یک کارت در یک شیشه (مثل شیشه مربا) بیندازید و به کودک بگویید هر وقت تعداد کارت ها به مثلاً ۱۰ کارت رسید جایزهای خواهد گرفت.

مشکل شب ادراری کودک را وسیله ای برای تمسخر و آزار او قرار ندهد، و در حضور دیگران مشکل را بیان نکنید

سعی کنید مشاجرات و دعوای خانوادگی خود را کنترل کنید. میزان شب ادراری در این گونه خانوادهها

نشده، برای جلب نظر والدین و دریافت محبت حتی در ساعات خواب یا حالت انتقام در رقابت با کودک کوچک تر می باشد.

در کودکان مضطرب، ترسو، خجالتی و حتی باهوش این حالت فراوان تر از افراد عادی دیده می شود. برخی تحقیقات بیانگر ارتباط زیاد بین عدم کنترل ادرار و مکیدن شست، جویدن ناخن، لکنت زبان، خشم و غیظ کودکان است .

درمان:شب ادراری یک بیماری است که می تواند به سهولت درمان شود. نباید کودک را تنبیه و توبیخ کرد چرا که شب ادراری شرارت و بزهکاری نیست بلکه

کودکان به طور معمول از حدود ۳ سالگی باید قادر به کنترل و نگهداری ادرار خود باشند. عدم کنترل ادرار ممکن است در روز نیز رخ بدهد ولی چون اغلب شب ها رخ می دهد، آن را شب ادراری می گویند و حتی برخی آن را جزو اختلالات خواب می دانند. ناتوانی در کنترل ادرار ممکن است اولیه باشد یعنی کودک نتوانسته به هر دلیلی از همان ابتدا ادرارش را کنترل کند، یا ثانویه باشد که ناتوانی بعد از مدت ها کنترل ادرار به وجود آمده است. درباره علت شب ادراری نظریات مختلفی ارایه شده است. از جمله آنها دلایل تربیتی و عدم آموزش صحیح، سخت گیری یا سهل گیری افراطی در آموزش

رایج تر است.

کودک را برای چکاپ بدنی نزد پزشک ببرید تا اگر حیانا مشکل فیزیولوژیک در مجاری ادرار، مثانه، کلیه یا سیستم عصبی داشته باشد شناخته شود.

معمولا مشکل شب ادراری به تدریج حل خواهد شد. رعایت نکات فوق می تواند بهبودی را سرعت بخشد.

فقط بخاطر داشته باشید کودک را سرزنش نکنید، درمان کنید.

نوعی بیماری است. مسلما هیچ کس برای درمان، بیمار خود را توبیخ یا تنبیه نمی کند برای درمان اولیه باید به نکات زیر توجه کرد.

کودک را تشویق کنید مشکلات خود را بیان کند و سپس او را درک کرده و سعی کنید از اضطراب و ناراحتی های کودک بکاهید.

چند ساعت قبل از خواب مایعات کمتری به کودک بدهید و تا صبح حداقل یک بار بیدار شده و او را به

توالت رفتن، بی نظمی و بی توجهی، تنبیه جسمانی، اضطراب کودک، بی مهربی به کودک، مشاجرات پدر و مادر، سردی هوا، تاریکی، ترس از دستشویی، نامناسب بودن و دور بودن محل دستشویی، ترس از جانوران موذی در دستشویی، غیبت مادر به دلیل بیماری و مسافرت، طرد شدن کودک و... می باشد. از دیدگاه روانکاری شب ادراری عبارت از بازگشت به مراحل قبلی و اولیه رشد به منظور ارضای تمایلات برآورده