

**Как помочь ребенку
просыпаться в сухой
постели?**

Что такое энурез?

- Энурез - недержание мочи, обычно во время сна. Чаще встречается у детей.
- Первичный энурез связан с нарушениями в вегетативной системе и обычно проходит сам, вместе с нормальным созреванием организма. Если же энурез не проходит, чаще всего это уже проблема психосоматического характера, хотя энурез могут поддерживать и другие соматические обстоятельства.
- По статистике ночное недержание мочи наблюдается у медлительных, неторопливых и склонных к тревожности малышей. Активные детки быстрее избавляются от данной привычки.

Причины появления

- Инфекции и органические нарушения, переохлаждения – диагностирует только врач;
- незрелость и задержка развития ЦНС ребенка – недостаточная активность работы передатчиков коры головного мозга, что мочевой пузырь переполнен;
- психологические факторы – психические травмы, испуги, непривычная атмосфера;
- Психологические кризисы в семье;
- наследственность.

Физические и психологические способы борьбы с привычкой

- набраться терпения всей семье и настроиться на решение причин появления;
- консультация специалистов – невролога или психоневролога, нефролога;
- создание эмоционально вовлеченной атмосферы любви и заботы вокруг малыша;
- устранение стрессовых факторов в семье;
- создание психологически комфортной обстановки не только дома, но и в посещаемых учреждениях;
- соблюдение правильного режима дня, ведение календаря «мокрых ночей»;
- ограничить прием жидкостей перед сном, увеличив объем потребляемой жидкости в первой половине дня (если не вызывает дискомфорта у ребенка);
- ужин за три часа до сна (не должен включать в себя кефир, молоко, фрукты и водянистые овощи);
- высаживать малыша перед сном для полного расслабления и освобождения мочевого пузыря перед сном;

- хорошо помогает утренний и вечерний массаж крестцовой зоны ребёнка – верхней части ягодиц и выше;
- в комнате, где спит ребенок, должна быть комфортная и приятная обстановка – тепло и позитивно, а не холодно и страшно;
- если вы поднимаете малыша ночью, то необходимо без негатива полностью разбудить ребёнка, чтобы процесс мочеиспускания был осознанным – это поможет формированию биологической потребности самостоятельно вставать в туалет во время сна;
- наличие в комнате и туалете дежурного света;
- не оставлять малыша спать в мокрой постели;
- лучше отказаться от подгузников (возможно давление на животик и ощущение дискомфорта), лучше предпочесть гигиенические впитывающие простыни или гигиенические впитывающие трусики для детей от 4-х до 15-ти лет;
- ночное недержание мочи – не повод для ограничения семейной активности – можно и нужно совершать поездки семьёй на отдых, отправлять ребёнка в детские санатории и лагеря.