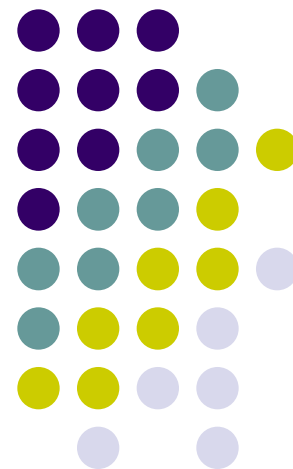


Как справиться с энурезом у ребенка?

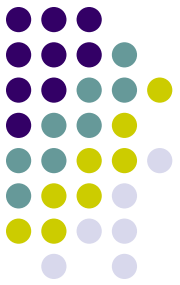


Кейс подготовлен
воспитателем ГБДОУ №23
комбинированного
вида

Луппиной Т.М.



Список используемой литературы:



- Если заболел ребёнок (руководство для родителей). Под ред. Террил Х.Харта.- СПб, 1998.
- Е.Е.Алексеева. Что делать, если ребёнок.../Психологическая помощь семье с детьми от 1 до 7 лет/.- СПб, 2008.
- <http://lib.komarovskiy.net>
- www.7gy.ru

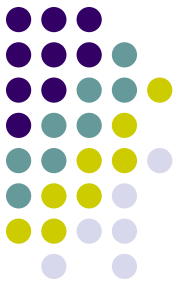
Энурез – неконтролируемое мочеиспускание во время сна.



- Энурез наблюдается у детей в возрасте 4-7 лет, причем у мальчиков в 2-4 раза чаще. Патологией энурез считается у детей старше 3 лет.
- Энурез может стать причиной различных заболеваний мочеполовой сферы (*цистит* – воспаление мочевого пузыря и *рефлюкс*- обратный заброс мочи в почку).
- Энурез является одним из симптомов сахарного диабета.
- Большинство малышей, а именно 70% начинают контролировать работу своего мочевого пузыря к трем годам, 75% - к четырем, а к пяти годам 80% ребятшек в состоянии удержать мочу в течение ночи и проснуться утром в сухой постели.



Контроль мочеиспускания у ребенка зависит от:



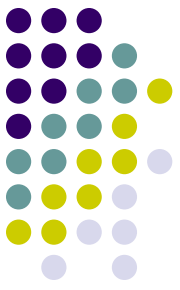
- Уровня нервно-мышечного развития;
- Уровня эмоционального развития;
- Уровня когнитивного развития(развитие всех видов мыслительных процессов);
- Стиля семейного воспитания опрятности.



Причины возникновения энуреза у ребёнка дошкольного возраста:

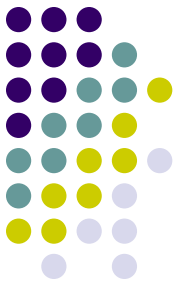


1. **Неравномерность развития.** Функция регуляции мочевыделения запаздывает и не формируется в нормативные сроки (2-3 года).
2. **Остаточные явления поражения головного МОЗГА.** Энурез при этом не зависит от психологических факторов, а усиливается вследствие переутомления, перенапряжения, переохлаждения и пр.
3. **Употребление алкоголя родителями до рождения ребёнка** (в период зачатия, во время беременности и кормления грудью). Воздействие алкоголя на мозг ребёнка выражается в чрезмерно глубоком сне, сопровождающемся расслаблением всех мышц и непроизвольным мочеиспусканием.



4. **Состояние нервной системы.** Перенапряжение нервной системы вследствие *эмоционального* стресса сопровождается расслаблением с непроизвольным мочеиспусканием во сне, когда малыш чувствует себя в безопасности. Стрессовые ситуации, усиливающие проявления энуреза: рождение брата или сестры, госпитализация, развод родителей, переезд на другое место жительства, начало учёбы в школе, ссоры родителей и др.
5. **Семейное неблагополучие, невнимательность родителей к проблеме мокрой постели.**
6. **Соматические и гормональные неполадки в организме.** Следует *обратить внимание* на то, сколько жидкости употребляет ребёнок (1,5 литра в сутки), есть ли боли в животе, боли в поясничной области, беспричинное повышение температуры, на качество анализов. Болезненные и частые мочеиспускания требуют консультации уролога.

Как лечить энурез?



Успешное лечение энуреза возможно только при условии активного, заинтересованного участия самих детей и их родителей.

Терапевтические методики

Медикаментозные

С использованием различных фармакологических препаратов

Режимные

Немедикаментозные

психотерапевтические, физиотерапевтические



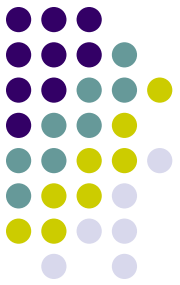
Если у ребёнка энурез...

Памятка для родителей и педагогов



Что нужно делать?

- Необходимо убедиться в отсутствии урологических нарушений (в особенности инфекционных заболеваний у девочек) и соматических заболеваний, которые могут быть причиной энуреза.
- Исключить наказания за мокрую постель. Набраться терпения, помнить, что положительные результаты требуют времени и усилий не только от ребёнка, но и в первую очередь от взрослых.
- Своевременно использовать поощрения. Сделать календарь, где можно разным цветом отмечать «сухие» и «мокрые» ночи ребёнка.
- Ограничить потребление жидкости перед сном.
- Ночью периодически поднимать ребёнка с постели для мочеиспускания. Однако при энурезе, возникшем вследствие невроза, будить ребёнка не рекомендуется.
- Следить, чтобы ребенок перед сном 2-3 раза помочился.
- Укладывать ребёнка в тёплую и жёсткую постель. Можно использовать специальные приборы, которые подают сигнал при увлажнении постельного белья.
- Делать с ребёнком физические упражнения, укрепляющие мышцы спины, живота, промежности (при отсутствии противопоказаний полезны велосипед, плавание).



Чего делать нельзя?

- Надеяться на то, что это пройдет само собой, что ребёнок ещё маленький и всё изменится, когда он подрастёт.
- Наказывать (ругать, стыдить) ребёнка за мокрую постель.
- Ужинать перед сном (необходимо ужинать как минимум за три часа перед сном). Включать в вечернюю еду ребёнка мочегонные продукты: яблоки, огурцы, арбузы, дыни, помидоры и т.п.
- Лечить энурез, а не заболевание, которое его вызвало.
- Создавать в семье беспокойную обстановку (ссоры, поздние гости, фильмы с ужасающим сюжетом и пр.).





Профилактика энуреза



Мероприятия по профилактике ночного энуреза у детей сводятся к следующим основным действиям:

- Своевременный отказ от использования любых подгузников (стандартных многоразовых и одноразовых).
Обычно подгузниками полностью перестают пользоваться по достижении ребенком двухлетнего возраста, приучая детей к элементарным навыкам опрятности.
- Контроль за количеством потребляемой жидкости в течение суток (с учетом температуры воздуха и времени года).
- Санитарно-гигиеническое воспитание детей (включая обучение соблюдению правил гигиенического ухода за наружными половыми органами).
- Лечение инфекций мочевых путей.

По достижении ребенком, страдающим энурезом, 6-летнего возраста дальнейшая «выжидательная» тактика (с отказом от каких-либо лечебных мероприятий) не может считаться оправданной. Шестилетние дети с ночным энурезом должны получать адекватное лечение.

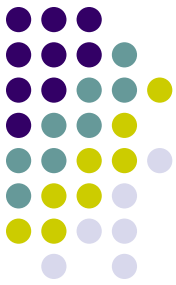
Игра "Волшебный сон" (аутогенная тренировка для детей дошкольного возраста в стихотворной форме)



Вполне доступно для родителей проведение аутогенной тренировки, направленной на снятие мышечного и нервного напряжения ребенка, на создание атмосферы спокойствия и расслабленности и позволяющей настроить его на снятие проблемы энуреза. Вот один из вариантов проведения такой тренировки для детей дошкольного возраста - в стихотворной и мягкой игровой форме. Эта игра не представляет сложности ни для родителей, ни для ребят.

Произносить все слова следует мягким, спокойным голосом, не спеша, с длинными паузами, и при назывании частей тела ребенка, мягко прикасаться к ним ладонью (к голове, коленям, стопам, и так далее). Отдельные формулы внушения повторяются 2-3 раза с изменением логического ударения. При правильно проведенной аутогенной тренировке малыш расслабляется и даже может уснуть.





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...ровно...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...ровно...глубоко...



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

Я сегодня сплю сухой...
Завтра я проснусь сухой,
Послезавтра я сухой,
Потому что я сухой...
Как почувствую, проснусь,
Обязательно проснусь!
- 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 все получится".

Спасибо за внимание!

