

# SFATURI PENTRU COPII CU INCONTINENȚĂ URINARĂ NOCTURNĂ

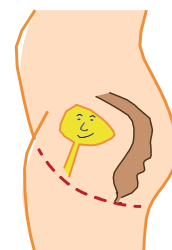


Incontinența urinară nocturnă în copilărie este foarte frecventă, afectând 1 din 15 copii de șapte ani și 1 din 75 de adolescenți. Se întâmplă în familii, dar nu este vina nimănui. Nu trebuie să așteptați ca al dvs. copil să crească și să depășească problema – tratamentul este disponibil începând cu vârsta de 5 ani (conform [Ghidului NICE](#)).

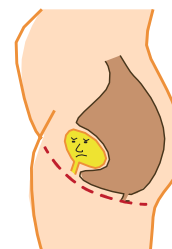
În primul rând, trebuie să ne dăm seama **DE CE** copilul dvs. urinează involuntar – există o mulțime de motive diferite, fiecare cu propriul tratament special.

## CONSTIPAȚIA POATE PROVOCA INCONTINENȚĂ URINARĂ NOCTURNĂ

- >> Intestinul gros plin ocupă spațiul din abdomen în care vezica urinară vrea să se extindă și să se umple.
- >> În vezica urinară nu există suficient spațiu pentru a reține toată urina produsă în timpul nopții, așadar aceasta este eliminată involuntar.
- >> Constipația poate trece neobservată, cu excepția incontinenței urinare nocturne, așadar verificați ÎNTOTDEAUNA această cauză.
- >> În broșura [Sfaturi pentru copiii care suferă de constipatie](#) (Advice for Children with Constipation) a organizației ERIC găsiți mai multe informații despre depistarea semnelor și ce trebuie făcut.



Normal



Constipat

## UNII COPII AU PROBLEME CU VEZICA URINARĂ

### ȘI ÎN TIMPUL ZILEI

- >> Printre acestea se pot număra frecvența/urgența urinării/incontinența urinară în timpul zilei.
- >> Infecția tractului urinar (ITU) poate cauza, de asemenea, incontinență urinară nocturnă.
- >> Problemele din timpul zilei ale vezicii urinare trebuie rezolvate înainte de a investiga problemele din timpul nopții. Citiți broșura Sfaturi pentru copiii cu probleme urinare diurne (Advice for Children with Daytime Bladder Problems) a organizației ERIC pentru a afla cum funcționează vezica urinară și cum să aveți grijă de ea, urmând cei 4 pași pentru o vezică sănătoasă.

## ABORDAȚI O RUTINĂ SĂNĂTOASĂ PENTRU VEZICA URINARĂ ȘI ÎNCĂ APAR PROBLEME DE INCONTINENȚĂ URINARĂ?

Este timpul pentru o listă de verificare înainte de culcare:

- >> Încercați să stabiliți o rutină corectă privind consumul de lichide în timpul zilei - să se consume lichide din belșug, divizate în mod egal pe parcursul zilei, și gândiți-vă la ce se consumă - dar abordați, de asemenea, **o rutină corectă în ceea ce privește consumul de lichide înainte de somn**. OPRIȚI consumul de lichide cu o oră înainte de culcare, în fiecare seară, până a doua zi dimineața.
- >> Abordați o **bună rutină privind mersul la toaletă înainte de culcare**. Integrați în rutina pregătirii pentru culcare o perioadă relaxantă de stat pe toaletă și reveniți la baie chiar înainte de somn, dacă a trecut mai mult de ½ oră.
- >> Faceți o **probă fără scutece**. Chiar dacă scutecele sunt mereu ude, încercați să nu le mai folosiți cel puțin o săptămână, de preferință două, căci, în caz contrar, copilul dvs. nu va simți niciodată când urinează. Ar putea fi exact declanșatorul de care are nevoie pentru a se trezi.
- >> **Protejați patul**. Eliminați stresul provocat de urinatul în pat investind într-o husă de saltea impermeabilă, precum și în protecții impermeabile pentru pilotă și perne, în cazul în care copilul dvs. urinează mult. Folosiți și o păturică absorbantă pentru a reține urina. Vizitați [magazinul online](#) al ERIC pentru o gamă largă de protecții pentru așternuturi.
- >> **Pregătiți-vă copilul pentru somn**. Relaxați-vă citind o carte sau ascultând muzică, într-o lumină difuză. FĂRĂ ecrane - fără televizor, iPad, jocuri pe calculator în ora de dinainte de culcare sau creierul va primi un mesaj greșit.
- >> **Ajutați-vă copilul să exerseze mersul singur la toaletă dacă se trezește**. Luați în calcul o lampă de veghe cu lumină difuză sau o lanternă, astfel încât să nu fie prea întuneric. Ar trebui să meargă la toaletă sau să folosească o oliță/găleată/dispozitiv de urinat în dormitor? Aveți paturi supraetajate? Asigurați-vă că doarme în patul de jos. Exersați ridicarea și coborârea pantalonilor de pijama și schimbați-l dacă se udă.
- >> **Evitați luatul în brațe** - cu alte cuvinte, treziți copilul pentru a-l duce la toaletă. Patul poate rămâne uscat, dar încurajează copilul să urineze în timpul somnului, deoarece nu se trezește cu adevărat.
- >> **Recompensați** fiecare reușită - de exemplu, deprinderea unui obicei corect în ceea ce privește consumul de lichide, urinatul înainte de culcare și folosirea toaletei în timpul nopții.

În cazul în care incontinența urinară persistă după ce ați exersat cei **4 pași pentru o vezică sănătoasă** și ați abordat o rutină foarte bună înainte de culcare, folosind lista de verificare, atunci este timpul să consultați medicul de familie sau asistenta medicală de la o clinică pentru copii cu incontinență urinară. Tratamentul este disponibil începând cu vârsta de 5 ani. ERIC 2024

## CE ALTE LUCRURI CAUZEAZĂ INCONTINENȚA URINARĂ?

### >> UNOR COPII LE ESTE GREU SĂ SE TREZEASCĂ ATUNCI CÂND TREBUIE SĂ URINEZE.

Nu pentru că dorm prea profund, ci pentru că creierul lor nu recunoaște semnalul transmis de vezica plină în timpul somnului. Acest lucru se numește adesea stimulare slabă.

#### *Cum voi ști?*

- Doarme, dar totuși urinează în pat
- Urinează mai târziu în timpul nopții
- Pete umede de dimensiuni moderate
- Urină cu o concentrație normală

### >> UNII COPII URINEAZĂ FOARTE MULT.

Cu toții producem vasopresină - un hormon special - pe timpul nopții. Aceasta le spune rinichilor noștri să producă mai puțină urină în timp ce dormim. Unii copii nu produc încă suficientă vasopresină, astfel încât rinichii lor produc multă urină diluată - prea multă ca să încapă în vezica urinară.

#### *Cum voi ști?*

- Urinarea se produce în primele 2 - 3 ore după ce se culcă
- Urinarea se produce în cantități mari
- Urina este diluată

### >> VEZICA URINARĂ A UNOR COPII NU SE DILATĂ SUFICIENT DE MULT

pentru a reține toată urina produsă pe parcursul nopții.

#### *Cum voi ști?*

- Urinarea are loc de mai multe ori pe noapte
- Se poate trezi după ce urinează
- Urinarea se produce în cantități mici
- Urina are o concentrație normală

### >> UNII COPII URINEAZĂ DIN MAI MULTE MOTIVE.

## EVALUARE

- >> Completați un [Jurnal de noapte](#) (Night Time Diary) timp de cel puțin o săptămână. Analizând detaliile legate de urinările involuntare vă va ajuta să descoperiți principalul motiv pentru care copilul dvs. urinează în pat.
- >> Luați jurnalul cu dvs. la programarea medicală. Medicul sau asistenta medicală vă va pune o mulțime de alte întrebări și va afla dacă au existat nopți în care copilul dvs. nu a urinat în pat, cum se comportă vezica urinară a acestuia în timpul zilei, cât de des are scaun etc.
- >> De asemenea, vă va întreba cât de deranjat este copilul dvs. de faptul că urinează involuntar. Depășirea problemelor legate de incontinența urinară nocturnă este dificilă; atât copilul, cât și părinții trebuie să fie motivați pentru a reuși.

## TRATAMENTE SPECIFICE

- >> **Alarma de incontinență urinară:** o alarmă de incontinență urinară poate fi tratamentul ideal pentru o „stimulare slabă”. Alarmerle de incontinență urinară au un senzor care detectează momentul în care începe urinarea. Acesta activează o alarmă care trezește copilul (și/sau părinții).

Trezirea face ca mușchii vezicii urinare să se încordeze, astfel încât copilul nu mai urinează. În timp, declanșarea alarmei îl va ajuta pe copil să asocieze senzația de vezică plină cu nevoia de a se ridica și de a merge la toaletă.

Apoi, va învăța să răspundă la semnal fără a fi nevoie să folosească alarma; fie se va trezi pentru a merge la toaletă, fie va spune mușchilor vezicii urinare să se contracte și să aștepte până dimineața.

Alarmerle de incontinență urinară pot fi împrumutate de la clinica locală sau pot fi achiziționate din [magazinul online](#) al ERIC. Puteți folosi un [Jurnal pentru alarma de incontinență urinară](#) ( Bedwetting Alarm Diary) pentru a monitoriza progresul.

- >> **Desmopressin:** se poate administra un medicament numit Desmopressin pentru a suplimenta cantitatea de vasopresină a copilului. Acesta se administrează cu puțin timp înainte de culcare și le spune rinichilor să producă mai puțin urină timp de 8 ore, astfel încât vezica urinară să poată rezista până dimineață.

Poate fi mai eficient dacă este administrat cu o oră înainte de culcare, astfel încât să determine încetinirea producției de urină în timp ce copilul se pregătește de culcare.

Există instrucțiuni stricte care trebuie urmate, cum ar fi oprirea consumului de lichide cu o oră înainte de administrarea medicamentului și timp de 8 ore după administrare. Tratamentul trebuie întrerupt timp de o săptămână la fiecare 3 luni, pentru a evalua dacă este necesară continuarea administrării.

- >> **Hiperactivitatea:** dacă vezica urinară nu se dilată suficient, iar copilul elimină frecvent cantități mici de urină, verificați mai întâi dacă nu este constipat. Apoi, asigurați-vă că rutina consumului de lichide a copilului este una corectă.

Persistența simptomelor poate fi cauzată de hiperactivitate, când vezica urinară se contractă atunci când nu ar trebui. Tratamentul recomandat în acest caz presupune administrarea unui medicament precum Oxybutynin sau Tolterodine.

- >> **Tratament combinat:** tratamentul combinat poate fi necesar pentru copiii care urinează involuntar din mai multe motive.

Trebuie ales cel mai bun tratament posibil. Apoi, în cazul în care incontinența urinară persistă, tratamentul trebuie continuat și reluat Jurnalul de noapte (Night Time Diary). Apoi, se poate adăuga un alt tratament.

## MAI MULTE

- >> Video: [\*Become a Bedwetting detective\*](#) (Deveniți un detectiv al incontinenței urinare)
- >> [\*Bedwetting Alarms - your questions answered\*](#) (Alarmer de incontinență urinară - răspunsuri la întrebările dvs.)
- >> [\*Flowchart - Night Time Wetting\*](#) (Diagramă - Incontinența urinară nocturnă) (parte a Children's Continence Pathway)
- >> [\*Helpline podcasts\*](#) (Podcasturi la Linia de asistență telefonică)
- >> [\*Desmopressin Factsheet\*](#) (Fișă informativă Desmopressin)

[www.eric.org.uk](http://www.eric.org.uk) - Linia de asistență telefonică 0808 801 0343  [eric\\_charity](#)  ERIC.UK  ERIC\_UK

ERIC (Education and Resources for Improving Childhood Continence - Educație și resurse pentru îmbunătățirea continenței în copilărie) este o organizație caritabilă autorizată (nr.1002424)  
Sediul social: 36 Old School House, Britannia Road, Kingswood, Bristol BS15 8DB