

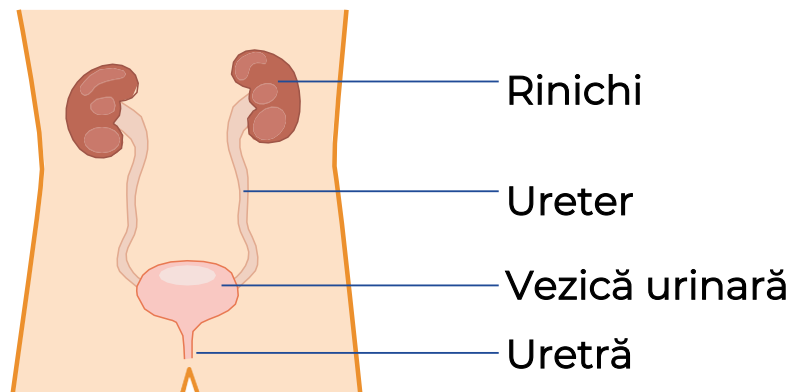
# SFATURI PENTRU COPIII CU PROBLEME URINARE ÎN TIMPUL ZILEI

Veziica urinară are adesea un comportament necorespunzător în copilărie. Aproape toate sunt probleme *funcționale*, ceea ce înseamnă că totul este la locul potrivit și ar trebui să poată funcționa corect.

Cele mai multe pot fi rezolvate dacă se au în vedere cu adevărat cei **4 pași** pentru o vezică urinară sănătoasă.

## CUM FUNCȚIONEAZĂ VEZICA URINARĂ?

- >> Atunci când bem ceva, lichidul trece prin intestine și este absorbit în fluxul sanguin. Sângele este pompat în tot corpul de inimă.
- >> Pe măsură ce trece prin *rinichi*, acesta este filtrat pentru a elimina toate lichidele reziduale.
- >> Lichidul rezidual - urina - se scurge prin tuburi lungi și subțiri numite *uretere* în *vezica urinară*.



- >> Vezica urinară stochează urina. Aceasta are două seturi de *mușchi*:
  - Vezica urinară în sine este ca un balon format din mușchi care se întind și se contractă. Aceștia trebuie să se relaxeze pentru a permite vezicii urinare să se umple cu urină.
  - Mușchii de susținere de la baza vezicii urinare se contractă pentru a reține toată urina în vezică.
- >> Atunci când vezica este plină, mușchii întinși trimit un mesaj către creier prin care îi spun că trebuie să urinăm.

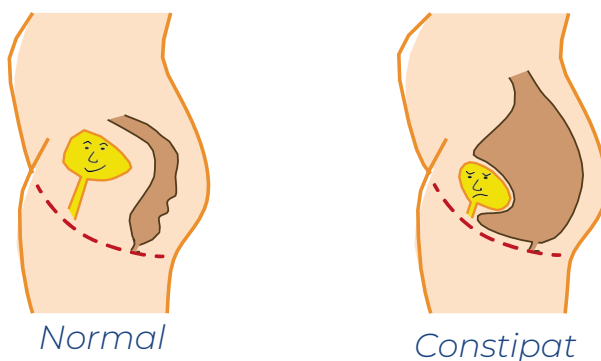
- >> Creierul răspunde cu un mesaj care le spune celor două seturi de mușchi ce trebuie să facă: celor de susținere, să se relaxeze și să deschidă, iar celorlalți, să se contracte până când vezica urinară este goală. SAU, dacă nu există posibilitatea golirii imediate, creierul trimite un mesaj prin care le spune mușchilor să aștepte.

## 4 PAȘI PENTRU O VEZICĂ URINARĂ SĂNĂTOASĂ

O vezică urinară sănătoasă stochează urină la presiune scăzută și se golește de 4 - 7 ori pe zi la copiii de vârstă școlară și mai frecvent la copiii mai mici.

### PASUL 1. Primul lucru care trebuie verificat este INTESTINUL GROS!

Un blocaj în deplasarea materiilor fecale ar însemna că spațiul în care vezica urinară trebuie să se extindă și să se umple este ocupat de intestinul plin. Blocajul materiilor fecale - cunoscut și sub numele de constipație - este foarte frecvent la copii. Așadar, dacă vezica nu se comportă corespunzător, prima cauză ar putea fi materiile fecale!



### CUM AFECTEAZĂ CONSTIPAȚIA VEZICA URINARĂ?

- >> Urinări frecvente, în cantități mici
- >> Urgență
- >> Incontinența urinară în timpul zilei
- >> Incontinența urinară în timpul nopții
- >> Riscul apariției unei infecții a tractului urinar (ITU)

### CUM VERIFICAȚI?

Scaunul trebuie să fie întotdeauna moale și ușor de eliminat.

Copiii ar trebui să aibă scaun între de 3 ori pe zi și de 4 ori pe săptămână.

Scaunele de dimensiuni mari, burta umflată și pantalonii murdari sugerează prezența constipației. Consultați pagina [Sfaturi pentru copiii care suferă de constipație](#) (Advice for Children with Constipation) a ERIC pentru mai multe indicii și informații despre cum să o tratați.

## PASUL 2. Următorul lucru pe care trebuie să îl identificați este o **INFECȚIE A TRACTULUI URINAR**

Bacteriile din urină pot face ca vezica urinară să se comporte necorespunzător. Uneori, copilul nu pare bolnav, așa că nu ați suspecta că are o infecție urinară.

### CUM AR PUTEA AFECTA ITU VEZICA URINARĂ?

- >> Urinări frecvente, în cantități mici
- >> Urgență
- >> Incontinența urinară în timpul zilei
- >> Incontinența urinară în timpul nopții

### CUM VERIFICAȚI?

- >> Urina poate fi urât mirositoare și/sau tulbure.
- >> Copilul se poate plânge de dureri de burtă sau disconfort la urinat.
- >> Consultați medicul de familie - există un test simplu care poate fi efectuat pentru a confirma o infecție urinară.

## PASUL 3. Adoptați o rutină corectă privind **CONSUMUL DE LICHIDE!**

Ceea ce beți joacă un rol foarte important în modul în care se comportă vezica urinară. Nu uitați că vezica urinară este alcătuită din mușchi - toți mușchii trebuie exersați pentru a se menține în formă.

### CONSUMAȚI MULTE LICHIDE

- >> Cel puțin 6 - 8 căni de lichide pe zi.
- >> Alegeți un pahar potrivit pentru vârsta copilului dvs. - de exemplu, 200 ml pentru un copil de 7 ani, 250 ml pentru unul de 11 ani.
- >> Urina concentrată este foarte dăunătoare pentru vezica urinară! Acesta irită vezica urinară și o face să se contracte atunci când nu ar trebui.
- >> Consultați [Scala de apreciere a urinei](#) ( [Wee Checker](#)) pentru a vedea cât de bine hidratat sunteți.



### DIVIZAȚI CONSUMUL DE LICHIDE PE PARCURSUL ZILEI

- >> Începeți cu câteva pahare dimineața, după trezire.
- >> Continuați să consumați lichide pe parcursul programului de la școală/grădiniță - nu așteptați până la întoarcerea acasă!
- >> Utilizați un [Grafic de recompensare pentru consumul de lichide](#) ([Drinking Reward Chart](#)), pentru a planifica un consum sănătos de lichide.

## CONSUMAȚI LICHIDELE POTRIVITE

- >> Apa este cea mai bună.
- >> Consumul moderat de lapte este bun.
- >> Sucurile și siropul (squash) de fructe bine diluate sunt, de asemenea, bune.

## CE TREBUIE EVITAT

- >> Cafeina! Vezica urinară chiar nu o agreează!
- >> Unele persoane consideră că băuturile carbogazoase, cele de coacăze negre, portocale, cele care conțin coloranți, arome, îndulcitori artificiali fac ca vezica urinară să se comporte necorespunzător, deoarece sunt potențiali iritanți pentru aceasta.

## PASUL 4. RELAXAȚI-VĂ pentru a urina

Când este timpul să urinați, mesajele de la creier le spun celor două seturi de mușchi ce trebuie să facă pentru a da drumul la urină. Dar, mesajele nu pot produce efectele dorite decât dacă ne *relaxăm*.

- >> Așezați-l în poziția corectă – picioarele la același nivel, sprijinite bine pe o cutie sau un scaun, cu genunchii mai sus decât șoldurile. Asigurați-vă că are o poziție stabilă - copilul dvs. ar putea avea nevoie de un scaun de toaletă pentru copii.
- >> Asigurați-vă că este relaxat, pentru a putea urina. Așadar, păstrați jucării, jocuri și cărți lângă toaletă. Nu vă grăbiți.
- >> Băieții nu trebuie să stea în picioare pentru a urina! Este mult mai ușor să se relaxeze stând jos și ajută vezica urinară să evacueze cât mai mult urină. În plus, ar putea simți nevoia să aibă și scaun.



De obicei, copiii trebuie să urineze de 4 – 7 ori pe zi. Amânarea urinării face rău vezicii urinare - la fel ca și urinarea prea frecventă!

Încurajați-vă copilul să fie atent la semnalele vezicii urinare și să răspundă imediat. Folosiți un [Grafic de recompensare pentru o rutină corectă la toaletă](#) (Toileting Reward Chart) pentru a vă ajuta să planificați vizitele la toaletă, dacă este necesar, și pentru a oferi motivație!

### NU VĂ ÎNGRIJORAȚI!

Lucrurile s-ar putea să se înrăutățească înainte de a se îmbunătăți – o vezică care nu este obișnuită să stocheze o cantitate mare de urină nu va face față instantaneu la creșterea cantității de lichide consumate! Este nevoie de timp pentru a încuraja vezica urinară să se comporte corespunzător.

## CE FAC DACĂ PROBLEMELE PERSISTĂ?

- >> Țineți o evidență a modului în care se comportă vezica urinară, notând consumul de lichide, vizitele la toaletă și accidentele.  
[Diagrama Aport - Eliminare](#) (Intake-Output Chart) a ERIC vă va ajuta să documentați toate detaliile.
- >> Mergeți la medicul de familie:
  - luați cu dvs. diagrama și spuneți-i toate simptomele copilului dvs.;
  - medicul de familie ar trebui să vă examineze copilul și să pună întrebări pentru a afla dacă problemele cu vezica urinară ar putea fi cauzate de o afecțiune preexistentă. Acest lucru este rar, dar este important de verificat;
  - există mai multe motive diferite pentru care vezica urinară se comportă greșit – o evaluare detaliată va ajuta la stabilirea a ceea ce se întâmplă și la determinarea tratamentului. Medicul de familie poate face el însuși acest lucru sau poate trimite copilul la o clinică specializată.
- >> Gândiți-vă la unele produse care să vă ajute să gestionați incontinența urinară. Va dura ceva timp pentru a diagnostica și a trata problema; între timp, reduceți stresul încercând pantaloni absorbant și lavabili sau mici tampoane de unică folosință. Pentru idei, consultați [magazinul online](#) al ERIC .

## MAI MULTE

- >> Vizitați pagina [Tips for better drinking](#) (Recomandări pentru îmbunătățirea consumului de lichide) a ERIC
- >> Vizitați [Flowchart - Daytime Bladders](#) (Diagramă - Vezica urinară în timpul zilei)
- >> Vizitați [Helpline Podcasts](#) (Podcasturi la Linia de asistență telefonică)