

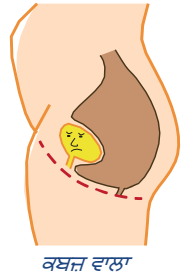
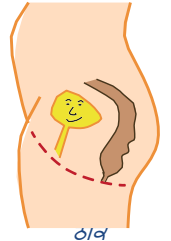
ਰਾਤ ਨੂੰ ਸੌਂਦੇ ਸਮੇਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਲਾਹ

ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ ਸੁੱਤੇ ਪਏ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ, ਜੋ ਸੱਤ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਾਲੇ 15 ਵਿੱਚੋਂ 1 ਬੱਚੇ 'ਤੇ ਅਤੇ 75 ਵਿੱਚੋਂ 1 ਕਿਸ਼ੋਰ ਉੱਤੇ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਚਲਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਕਿਸੇ ਦੀ ਗ਼ਲਤੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਵੱਡੇ ਹੋਣ ਤੱਕ ਉਡੀਕ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ – 5 ਸਾਲ ਤੋਂ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਇਲਾਜ ਉਪਲਬਧ ਹੈ ([ਐੱਨ. ਆਈ. ਸੀ. ਈ. ਦੇ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ](#) ਅਨੁਸਾਰ)

ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਨਜਿੱਠਣਾ ਪੈਣਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਗਿੱਲਾ ਕਿਉਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ – ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੇ ਕਾਰਨ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਦੇ ਆਪਣੇ ਖਾਸ ਇਲਾਜ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਕਬਜ਼ ਰਾਤ ਨੂੰ ਸੁੱਤੇ ਪਏ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ

- || ਭਰੀ ਹੋਈ ਅੰਤੜੀ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਉਸ ਜਗ੍ਹਾ ਨੂੰ ਘੇਰ ਲੈਂਦੀ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਮਸਾਨਾ (ਬਲੈਡਰ) ਫੈਲਣਾ ਅਤੇ ਭਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- || ਮਸਾਨੇ ਵਿੱਚ ਸਾਰੀ ਰਾਤ ਦੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਨੂੰ ਰੱਖਣ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਦਾ ਰਿਸਾਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- || ਬਿਸਤਰ ਉੱਤੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕਬਜ਼ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਵੀ ਜਾ ਸਕਦਾ, ਇਸ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾ ਪਹਿਲਾਂ ਅੰਤੜੀਆਂ (ਪਖਾਨਾ ਜਾਣ) ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ।
- || ERIC ਦੀ [ਕਬਜ਼ ਪੀੜਤ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਲਾਹ](#) ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।



ਕਈ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਸਾਨੇ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ

- || ਇਸ ਵਿੱਚ ਵਾਰਵਾਰਤਾ/ ਕਾਹਲ/ਦਿਨ ਸਮੇਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।
- || ਮੂਤਰ ਮਾਰਗ ਦੀ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ (ਯੂ.ਟੀ.ਆਈਜ਼) ਵੀ ਰਾਤ ਨੂੰ ਸੁੱਤੇ ਪਏ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- || ਰਾਤ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦਿਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਮਸਾਨੇ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।
- || **ਸਿਹਤਮੰਦ ਬਲੈਡਰ ਲਈ 4 ਕਦਮਾਂ** ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ERIC ਦੀ [ਦਿਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਮਸਾਨੇ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਲਾਹ](#) ਪੜ੍ਹੋ ਕਿ ਮਸਾਨਾ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਕਿਵੇਂ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਹੈ।

ਸਿਹਤਮੰਦ ਮਸਾਨੇ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਅਤੇ ਅਜੇ ਵੀ ਸੁੱਤੇ ਪਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?

ਇਹ ਸੌਣ ਵੇਲੇ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੈ:

ਦਿਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪੀਣ ਬਾਰੇ ਸੁਧਾਰ ਕਰੋ – ਖੂਬ ਸਾਰਾ ਪੀਓ, ਇੱਕਸਾਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਇਸ ਨੂੰ ਢੰਡ ਦਿਓ, ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਕੀ ਪੀਂਦੇ ਹਨ – ਪਰ **ਰਾਤ ਨੂੰ ਸੌਣ ਸਮੇਂ ਪੀਣ ਦੇ ਵਧੀਆ ਰੂਟੀਨ** ਬਾਰੇ ਵੀ ਸੁਧਾਰ ਕਰੋ।

ਹਰੇਕ ਰਾਤ, ਰਾਤ ਨੂੰ ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇੱਕ ਘੰਟਾ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਪੀਣੀ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ, ਅਤੇ ਸਵੇਰ ਹੋਣ ਤੱਕ ਹੋਰ ਨਾ ਪੀਓ।

|| **ਰਾਤ ਨੂੰ ਸੌਣ ਸਮੇਂ ਟੈਇਲਟ ਜਾਣ ਦੇ ਵਧੀਆ ਰੂਟੀਨ** ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ। ਰਾਤ ਨੂੰ ਸੌਣ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵੱਜੋਂ ਆਰਾਮਦੇਹ ਢੰਗ ਨਾਲ ਟੈਇਲਟ ਜਾਣਾ ਨਿਯਤ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਜੇਕਰ ½ (ਅੱਧੇ) ਘੰਟੇ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮੁੜ ਟੈਇਲਟ ਜਾਓ।

|| **ਨੈਪੀਆਂ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਅਜ਼ਮਾਇਸ਼** ਕਰੋ। ਭਾਵੇਂ ਨੈਪੀਆਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਗਿੱਲੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਹਫ਼ਤੇ ਲਈ, ਤਰਜ਼ੀਹੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੇ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਲਈ ਉਤਾਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਕਦੇ ਵੀ ਗਿੱਲਾਪਣ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗਾ। ਇਹ ਮਹਿਜ਼ ਇਸ ਗੱਲ ਲਈ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਕਾਰਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜਾਗਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

|| **ਬਿਸਤਰ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰੋ।** ਪਾਣੀ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਵਾਲੇ ਗੱਦਿਆਂ ਦੇ ਕਵਰ, ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸੱਚਮੁੱਚ ਗਿੱਲਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੋਂ ਪਾਣੀ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਵਾਲੀ ਰਜ਼ਾਈ ਅਤੇ ਸਿਰੁਣਿਆਂ ਦੀਆਂ ਸੁਰੱਖਿਆ-ਵਸਤਾਂ ਲਈ ਨਿਵੇਸ਼ ਕਰਕੇ ਬਿਸਤਰ ਗਿੱਲਾ ਹੋਣ ਦਾ ਤਣਾਅ ਘਟਾਓ। ਪਿਸ਼ਾਬ ਨੂੰ ਜਜ਼ਬ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਚੱਦਰਾਂ ਦੀ ਵੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਬਿਸਤਰੇ ਲਈ ਵਿਆਪਕ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ERIC ਦੀ **ਅਨਲਾਈਨ ਦੁਕਾਨ** 'ਤੇ ਜਾਓ

|| **ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੌਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰੋ।** ਲਾਈਟਾਂ ਦੀ ਰੌਸ਼ਨੀ ਮੱਧਮ ਕਰਕੇ ਇੱਕ ਕਿਤਾਬ ਨਾਲ ਜਾਂ ਸੰਗੀਤ ਸੁਣ ਕੇ ਆਰਾਮ ਪਹੁੰਚਾਓ। ਕੋਈ ਸਕ੍ਰੀਨ ਨਹੀਂ – ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੌਣ ਤੋਂ ਇੱਕ ਘੰਟਾ ਪਹਿਲਾਂ ਕੋਈ ਟੀਵੀ, ਆਈਪੈਡ, ਕੰਪਿਊਟਰ ਗੇਮਾਂ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਗਲਤ ਸੰਦੇਸ਼ ਮਿਲੇਗਾ।

|| **ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਜਾਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਦੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਟੈਇਲਟ ਜਾਣ ਲਈ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਮਦਦ ਕਰੋ।** ਰਾਤ ਵਾਲੀਆਂ ਹਲਕੀਆਂ ਲਾਈਟਾਂ ਜਾਂ ਇੱਕ ਟਾਰਚ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹਨੇਰਾ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਕੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਾਥਰੂਮ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਬੈੱਡਰੂਮ ਵਿੱਚ ਪੇਟੀ/ਬਾਲਟੀ/ਬੋਤਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ? ਪਜਾਮਾ ਪਹਿਨਣ ਅਤੇ ਉਤਾਰਨ, ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਉਹ ਗਿੱਲੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ।

|| **ਚੁੱਕਣ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਕਰੋ** - ਦੂਜੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਟੈਇਲਟ ਲਿਜਾਣ ਲਈ ਜਗਾਉਣਾ। ਇਹ ਬਿਸਤਰ ਨੂੰ ਸੁੱਕਾ ਰੱਖ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੌਣ ਦੌਰਾਨ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਚ ਸੱਚਮੁੱਚ ਨਹੀਂ ਜਾਗਦਾ।

|| ਹਰੇਕ ਕਦਮ 'ਤੇ **ਇਨਾਮ** ਦਿਓ – ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪੀਣ, ਰਾਤ ਨੂੰ ਸੌਣ ਸਮੇਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਅਤੇ ਰਾਤ ਸਮੇਂ ਟੈਇਲਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਸਮੇਂ।

ਜੇਕਰ **ਸਿਹਤਮੰਦ ਮਸਾਨੇ ਲਈ 4 ਕਦਮਾਂ** ਲਈ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਅਤੇ ਰਾਤ ਨੂੰ ਸੌਣ ਸਮੇਂ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਰਾਤ ਨੂੰ ਸੌਣ ਦੇ ਸੱਚਮੁੱਚ ਵਧੀਆ ਰੂਟੀਨ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਬਿਸਤਰੇ ਵਿੱਚ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਫਿਰ ਇਹ ਬੈੱਡਵੈਟਿੰਗ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿਖੇ ਜੀ.ਪੀ. ਜਾਂ ਇੱਕ ਨਰਸ ਨੂੰ ਦਿਖਾਉਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੈ। 5 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਇਲਾਜ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਸੁੱਤੇ ਪਏ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਦੇ ਹੋਰ ਕੀ ਕਾਰਨ ਹਨ?

|| ਕਈ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉਸ ਸਮੇਂ ਉਠਣਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਅਜਿਹਾ ਇਸ ਲਈ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਬਹੁਤ ਗੂੜ੍ਹੀ ਨੀਂਦ ਸੁੱਤੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ – ਅਜਿਹਾ ਇਸ ਲਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਦਿਮਾਗ ਸੌਣ ਦੌਰਾਨ ਮਸ਼ੀਨ ਭਰਿਆ ਹੋਣ ਦੇ ਸੰਕੇਤ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਇਸ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਮਾੜੀ ਉਕਸਾਹਟ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਮੈਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਲੱਗੇਗਾ?

- ਗਿੱਲੇ ਹੋਣ ਸਮੇਂ ਸੁੱਤੇ ਰਹਿਣਾ
- ਰਾਤ ਨੂੰ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਗਿੱਲੇ ਹੋਣਾ
- ਦਰਮਿਆਨੇ ਆਕਾਰ ਦੇ ਵੈਟ ਪੈਚ
- ਆਮ ਸੰਘਣਤਾ ਵਾਲਾ ਪਿਸ਼ਾਬ

|| ਕੁੱਝ ਬੱਚੇ ਕਾਫੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਿੱਲੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਰਾਤ ਸਮੇਂ ਇੱਕ ਖਾਸ ਹਾਰਮੋਨ ਵੈਸੋਪ੍ਰੈਸਿਨ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਸਾਡੇ ਗੁਰਦਿਆਂ ਨੂੰ ਸਾਡੇ ਸੌਣ ਸਮੇਂ ਘੱਟ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਦੱਸਦਾ ਹੈ। ਕੁੱਝ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਲੋੜੀਂਦਾ ਵੈਸੋਪ੍ਰੈਸਿਨ ਨਹੀਂ ਬਣਦਾ ਇਸ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਗੁਰਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਤਲਾ ਪਿਸ਼ਾਬ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ – ਜੇ ਐਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਸ਼ੀਨ ਵਿੱਚ ਫਿੱਟ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ।

ਮੈਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਲੱਗੇਗਾ?

- ਸੌਣ ਲਈ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਹਿਲੇ 2-3 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨਾ
- ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨਾ
- ਪਤਲਾ ਪਿਸ਼ਾਬ

|| ਕੁੱਝ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮਸ਼ੀਨੇ ਲੋੜੀਂਦੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਫੈਲਦੇ

ਉਸ ਸਾਰੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਨੂੰ ਰੋਕ ਕੇ ਰੱਖਣ ਲਈ ਜੇ ਉਹ ਰਾਤ ਨੂੰ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਮੈਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਲੱਗੇਗਾ?

- ਰਾਤ ਨੂੰ ਇੱਕ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰੀ ਬਿਸਤਰ ਗਿੱਲਾ ਕਰਨਾ
- ਗਿੱਲੇ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਾਗ ਸਕਦੇ ਹਨ
- ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨਾ
- ਆਮ ਸੰਘਣਤਾ ਵਾਲਾ ਪਿਸ਼ਾਬ

|| ਕੁੱਝ ਬੱਚੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਨਾਲ ਗਿੱਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਮੁਲਾਂਕਣ

|| ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਹਫ਼ਤੇ ਲਈ ਰਾਤ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਡਾਇਰੀ ਭਰੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਗਿੱਲੇ ਹੋਣ ਸਬੰਧੀ ਵੇਰਵਾ ਇਸ ਗੱਲ ਦੇ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਦਾ ਅਨੁਮਾਨ ਲਗਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕਿਉਂ ਗਿੱਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

|| ਡਾਇਰੀ ਆਪਣੀ ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟ ਲਈ ਨਾਲ ਲੈ ਕੇ ਜਾਓ। ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੁੱਛਣਗੇ, ਪਤਾ ਲਗਾਉਣਗੇ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕਦੇ ਰਾਤ ਨੂੰ ਸੁੱਕਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਦਿਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮਸ਼ਾਨਾ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਹ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰੀ ਟੱਟੀ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਵਗੈਰਾ-ਵਗੈਰਾ।

|| ਉਹ ਇਹ ਵੀ ਪੁੱਛਣਗੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਗਿੱਲਾ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਕਿੰਨਾ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਸੀ। ਰਾਤ ਦੇ ਸਮੇਂ ਸੁੱਕਾ ਰਹਿਣ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਮਿਹਨਤ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ; ਸਫ਼ਲਤਾ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਲਈ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਮਾਪਿਆਂ, ਦੋਵਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਖਾਸ ਇਲਾਜ

ਬੈਂਡਵੈਟਿੰਗ ਅਲਾਰਮ: 'ਮਾੜੀ ਉਕਸਾਹਟ' ਲਈ ਬਿਸਤਰ ਉੱਤੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਸਬੰਧੀ ਅਲਾਰਮ ਸੰਭਾਵੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇੱਕ ਆਦਰਸ਼ ਇਲਾਜ ਹੈ। ਬੈਂਡਵੈਟਿੰਗ ਅਲਾਰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਸੈਂਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਇਸ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲਗਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਗਿੱਲੇ ਹੋਣ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਦੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਅਲਾਰਮ ਵਜਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਬੱਚੇ (ਅਤੇ/ਜਾਂ ਮਾਪਿਆਂ) ਨੂੰ ਜਗਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਜਾਗਣ ਨਾਲ ਮਸ਼ਾਨੇ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਘੁੱਟੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਬੱਚਾ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਵੇ। ਸਮਾਂ ਬੀਤਣ ਨਾਲ ਅਲਾਰਮ ਦਾ ਵੱਜਣਾ ਬੱਚੇ ਦੀ ਉੱਠਣ ਅਤੇ ਟੋਇਲਟ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਲਈ ਭਰੇ ਮਸ਼ਾਨੇ ਦੇ ਅਹਿਸਾਸ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।

ਉਹ ਫੇਰ ਅਲਾਰਮ ਵਰਤਣ ਦੀ ਲੋੜ ਤੋਂ ਬਗ਼ੈਰ ਸੰਕੇਤਾਂ ਲਈ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖ ਜਾਣਗੇ; ਉਹ ਜਾਂ ਤਾਂ ਟੋਇਲਟ ਜਾਣ ਲਈ ਜਾਗਣਗੇ ਜਾਂ ਮਸ਼ਾਨੇ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਨੂੰ ਰੋਕ ਕੇ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਸਵੇਰ ਤੱਕ ਉਡੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿਣਗੇ।

ਬੈਂਡਵੈਟਿੰਗ ਅਲਾਰਮ ਆਪਣੇ ਲੋਕਲ ਕਲੀਨਿਕ ਤੋਂ ਉਧਾਰ ਲਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ERIC ਦੀ ਆਨਲਾਈਨ ਸ਼ਾਪ ਤੋਂ ਖਰੀਦੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪ੍ਰਗਤੀ ਦਾ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰਨ ਲਈ ਬੈਂਡਵੈਟਿੰਗ ਅਲਾਰਮ ਡਾਇਰੀ ਵਰਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

|| **ਡੈਸਮੋਪ੍ਰੈਸਿਨ:** ਬੱਚੇ ਦੇ ਵੈਸੋਪ੍ਰੈਸਿਨ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰਨ ਲਈ ਡੈਸਮੋਪ੍ਰੈਸਿਨ ਨਾਮ ਦਵਾਈ ਲਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਸੌਣ ਤੋਂ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਗੁਰਦੇ ਨੂੰ 8 ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਘੱਟ ਪਿਸ਼ਾਬ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ, ਮਸ਼ਾਨੇ ਨੂੰ ਸਵੇਰ ਤੱਕ ਇਸ ਨੂੰ ਰੋਕ ਦੇ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਰਾਤ ਨੂੰ ਸੌਣ ਤੋਂ ਇੱਕ ਘੰਟੇ ਪਹਿਲਾਂ ਲੈਣ ਨਾਲ ਇਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਸਰਦਾਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸੌਣ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਇਹ ਪਿਸ਼ਾਬ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਸਕੇ।

ਇਸ ਨੂੰ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੁਝ ਵੀ ਪੀਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ, ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਨਾ ਪੀਣ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸਖ਼ਤ ਹਦਾਇਤਾਂ ਹਨ। ਨਿਰੰਤਰ ਲੋੜ ਲਈ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਹਰੇਕ 3 ਮਹੀਨਿਆਂ ਬਾਅਦ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇੱਕ ਹਫ਼ਤੇ ਲਈ ਦਵਾਈ ਬੰਦ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਅਤਿ-ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲਤਾ: ਜੇਕਰ ਮਸਾਨਾ ਲੋੜੀਂਦੀ ਹੱਦ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਫੈਲਦਾ, ਅਤੇ ਬੱਚਾ ਲਗਾਤਾਰ ਅਤੇ ਥੋੜ੍ਹਾ-ਥੋੜ੍ਹਾ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਬਜ਼ ਲਈ ਦੋਹਰੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ। ਫਿਰ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਬੱਚਾ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪੀ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਨਿਰੰਤਰ ਲੱਛਣ ਅਤਿਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲਤਾ ਕਰਕੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਮਸਾਨਾ ਉਸ ਸਮੇਂ ਸੁੰਗੜਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਇਸ ਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਇਸ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਓਕਸੀਬਿਊਟੀਨਨ ਜਾਂ ਟੋਲਟੇਰੋਡੀਨ ਵਰਗੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਹਨ।

|| **ਸੰਯੁਕਤ ਇਲਾਜ:** ਸੰਯੁਕਤ ਇਲਾਜ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਇੱਕ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਗਿੱਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਬਿਹਤਰੀਨ ਹੱਦ ਤੱਕ ਸੰਭਵ ਇਲਾਜ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਬਿਸਤਰ ਉੱਤੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਫਿਰ ਇਲਾਜ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਰਾਤ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਡਾਇਰੀ ਦੁਹਰਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਹੋਰ ਇਲਾਜ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ

|| ਵੀਡੀਓ: [ਬੈਂਡਵੈਟਿੰਗ ਡਿਟੈਕਟਿਵ ਬਣਨਾ](#)

|| [ਬੈਂਡਵੈਟਿੰਗ ਅਲਾਰਮ – ਤੁਹਾਡੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਦਿੱਤੇ ਉੱਤਰ](#)

|| [ਫਲੋਚਾਰਟ – ਨਾਈਟ ਟਾਈਮ ਵੈਟਿੰਗ](#)

(ਸਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਕੰਟੀਨੈਂਸ ਪਾਥਵੇਅ ਦਾ ਹਿੱਸਾ)

|| [ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਪੇਡਕਾਸਟ](#)

|| [ਡੈਸਮੋਪ੍ਰੈਸਿਨ ਫੈਕਟਸ਼ੀਟ](#)

www.eric.org.uk - ਹੈਲਪਲਾਈਨ 0808 801 0343  [eric_charity](#)  [ERIC.UK1](#)  [ERIC_UK](#)

ERIC (ਬਚਪਨ ਦੀ ਸੰਜਮਤਾ (ਪਿਸ਼ਾਬ ਟੱਟੀ ਆਦਿ ਰੋਕ ਸਕਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ) ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸ਼੍ਰੇਣੀ) ਇੱਕ ਰਜਿਸਟਰਡ ਚੈਰਿਟੀ ਹੈ (ਨੰ. 1002424) ਰਜਿਸਟਰਡ ਦਫਤਰ: 36 Old School House, Britannia Road, Kingswood, Bristol BS15 8DB