

CONSELHOS PARA CRIANÇAS COM ENURESE NOTURNA

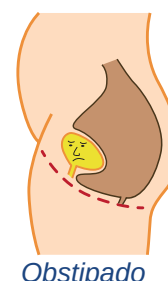
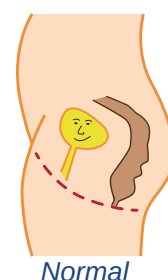
A enurese noturna na infância é muito comum, afetando 1 em cada 15 crianças de sete anos e 1 em cada 75 adolescentes. É comum nas famílias, mas a culpa não é de ninguém.

Não precisa de esperar que a sua criança ultrapasse esta situação - o tratamento está disponível a partir dos 5 anos de idade (de acordo com as [Diretrizes NICE](#)).

Antes de mais, é necessário perceber **PORQUE** é que o seu filho faz chichi - há muitas razões diferentes, todas com o seu próprio tratamento especial.

A OBSTIPAÇÃO PODE CAUSAR ENURESE NOTURNA:

- O intestino cheio ocupa o espaço na barriga onde a bexiga se quer expandir e encher.
- Não há espaço suficiente na bexiga para acolher todo o chichi noturno, por isso este acaba por sair.
- A obstipação pode passar despercebida, exceto no caso da enurese noturna, por isso verifique SEMPRE o intestino primeiro.
- Os [Conselhos para Crianças com Obstipação](#) da Eric explicam melhor como detetar os sinais e o que fazer.



ALGUMAS CRIANÇAS TAMBÉM TÊM PROBLEMAS DE BEXIGA DURANTE O DIA:

- Isto pode incluir frequência urinária/urgência em urinar/enurese diurna.
- As infeções do trato urinário (ITU) também podem causar a enurese noturna.
- Os problemas diurnos da bexiga têm de ser resolvidos antes de se investigarem os problemas noturnos.

Leia os [Conselhos para Crianças com Problemas de Bexiga Diurnos](#) da Eric para saber como funciona a bexiga e como cuidar dela ao seguir os **4 passos para uma bexiga saudável**.

GESTÃO SAUDÁVEL DA BEXIGA E CONTINUAR MOLHADO?

Está na altura de fazer uma lista de verificação na hora de deitar:

- Esforce-se para que bebam corretamente durante o dia - em abundância, de forma equilibrada, e pensando no que bebem - mas procure também estabelecer uma *boa rotina de ingestão de bebidas na hora de deitar*. PARE o consumo de bebidas uma hora antes do deitar, todas as noites, e não mais até de manhã.
- Pratique uma *boa rotina de ir à casa de banho na hora de deitar*. Programe uma ida descontraída à casa de banho como parte da preparação para dormir e volte à casa de banho imediatamente antes de deitar, se for mais de meia hora depois.
- Faça uma *experiência sem fraldas*. Mesmo que as fraldas estejam sempre molhadas, tente retirá-las durante, pelo menos, uma semana, de preferência duas, caso contrário a sua criança nunca se sentirá molhada quando faz chichi. Pode ser o estímulo que precisa para acordar.
- *Proteja a cama*. Acabe com o stress de molhar a cama ao investir numa capa de colchão à prova de água e em protetores de edredão e almofadas à prova de água se o seu filho estiver muito molhado. Utilize também um lençol absorvente para conter o chichi. Visite a loja online da Eric para obter uma vasta gama de proteções para roupa de cama.
- *Prepare o seu filho para dormir*. Descontraíam com um livro ou a ouvir música com as luzes baixas. SEM ecrãs - por isso, nada de televisão, iPad ou jogos de computador na hora anterior ao sono, ou o cérebro receberá a mensagem errada.
- *Ajude a sua criança a praticar a ida à casa de banho sozinha se ela acordar*. Considere uma luz noturna suave ou uma lanterna para que não esteja demasiado escuro. Deveria ir à casa de banho ou usar um bacio/balde/garrafa no quarto? Está num beliche? Certifique-se de que é o beliche de baixo. Pratique puxar o pijama para cima e para baixo e mudá-la se ficar molhado.
- *Evite levantá-la* – por outras palavras, acordar a sua criança para a levar à casa de banho. Isso pode manter a cama seca, mas incentiva a criança a fazer chichi durante o sono, uma vez que, na realidade, ela não acorda.
- *Recompense* cada passo dado ao longo do caminho - por exemplo, beber corretamente bebida correta, fazer chichi na hora de dormir e usar a casa de banho à noite.

Se o chichi na cama persistir depois de ter feito os *4 passos para uma Bexiga Saudável* e de ter praticado uma rotina de deitar muito boa, ao utilizar a lista de verificação na hora de deitar, então está na altura de consultar o médico de família ou um enfermeiro numa clínica de enurese noturna. O tratamento está disponível a partir dos 5 anos de idade.

O QUE MAIS PODE CAUSAR FAZER CHICHI NA CAMA?

ALGUMAS CRIANÇAS TÊM DIFICULDADE EM ACORDAR QUANDO PRECISAM DE FAZER CHICHI.

Não é por estarem a dormir muito profundamente - é porque o seu cérebro simplesmente não reconhece o sinal de uma bexiga cheia durante o sono. Esta situação é frequentemente designada por “fraca capacidade de despertar”.

Como é que posso saber?

- Dormir apesar das perdas de urina
- Fazer chichi mais tarde durante a noite
- Manchas de humidade de tamanho moderado
- Chichi de concentração normal

ALGUMAS CRIANÇAS MOLHAM-SE MUITO.

Todos nós produzimos vasopressina - uma hormona especial - durante a noite. Esta hormona instrui os nossos rins para produzirem menos chichi enquanto dormimos. Algumas crianças ainda não produzem vasopressina suficiente, pelo que os seus rins produzem muito chichi diluído - demasiado para que caiba na bexiga.

Como é que posso saber?

- Fazer chichi nas primeiras 2 a 3 horas depois de adormecer
- Grande volume de urina
- Chichi diluído

A BEXIGA DE ALGUMAS CRIANÇAS NÃO ESTÁ SUFICIENTEMENTE ESTICADA

para conter todo o chichi que produzem durante a noite.

Como é que posso saber?

- Fazer chichi mais do que uma vez à noite
- Pode acordar depois de fazer chichi
- Pouco volume de urina
- Chichi de concentração normal

ALGUMAS CRIANÇAS FAZEM CHICHI POR MAIS DO QUE UMA DESTAS RAZÕES.

AVALIAÇÃO

- Preencha um [Diário Noturno](#) durante, pelo menos, uma semana. Observar os pormenores dos episódios de enurese ajudará a descobrir a principal razão pela qual a sua criança faz chichi na cama.
- Leve o diário para a consulta. O médico ou o enfermeiro farão muitas outras perguntas para saber se a sua criança alguma vez esteve seca durante a noite, como se comporta a bexiga durante o dia, com que frequência faz cocó, etc.
- Perguntarão também se a sua criança se sente incomodada com o facto de fazer chichi na cama. Trabalhar no sentido de conseguir que a criança fique seca durante a noite é um trabalho árduo; tanto a criança como os pais têm de estar motivados para alcançar o sucesso.

TRATAMENTOS ESPECÍFICOS

- **Alarme de chichi na cama:** um alarme de chichi na cama é provavelmente o tratamento ideal para a “fraca capacidade de despertar”. Os alarmes de chichi na cama têm um sensor que deteta o início do chichi. Este ativa um alarme que acorda a criança (e/ou os pais).

O despertar faz com que os músculos da bexiga se contraiam e a criança deixa de urinar. Com o tempo, o alarme vai ajudar a criança a associar a sensação de bexiga cheia à necessidade de se levantar e ir à casa de banho.

Assim irão aprender a responder ao sinal sem precisar de recorrer ao alarme; ou irão acordar para ir à casa de banho, ou irá dizer aos músculos da bexiga para se aguentarem e esperarem até de manhã.

Os alarmes de chichi na cama podem ser cedidos pela sua clínica local ou comprados na [loja online da Eric](#). Pode ser utilizado um [Diário de alarme de chichi na cama](#) para monitorizar o progresso.

- **Desmopressina:** pode ser tomado um medicamento chamado desmopressina para aumentar a vasopressina da criança. É tomado pouco antes do deitar e instrui os rins para produzirem menos urina durante 8 horas, pelo que a bexiga deve ser capaz de aguentar até de manhã.

Pode ser mais eficaz tomá-lo uma hora antes do deitar, para que já esteja a atuar no sentido de abrandar a produção de urina enquanto a criança se prepara para dormir.

É necessário seguir instruções rigorosas, como parar de beber uma hora antes de o tomar e não beber durante 8 horas após a toma. Deve haver uma semana de suspensão da medicação a cada 3 meses para avaliar a necessidade contínua.

- **Hiperatividade:** se a bexiga não estiver a esticar o suficiente e a criança estiver a fazer chichis curtos com frequência, verifique primeiro se há obstipação. Em seguida, certifique-se de que a criança está a beber corretamente.

A persistência dos sintomas pode ser devido à hiperatividade, quando a bexiga se comprime quando não deve. O tratamento para este problema é um medicamento como a oxibutinina ou a tolterodina.

- **Tratamento combinado:** pode ser necessário um tratamento combinado para as crianças com enurese noturna por mais do que uma razão.

Deve ser escolhido o melhor tratamento possível. Depois, se as perdas de urina persistirem, o tratamento deve ser continuado e o [Diário Noturno](#) repetido. Então, poderá ser adicionado outro tratamento.

MAIS INFORMAÇÕES

- [Vídeo: Torne-se um detetive do chichi na cama](#)
- [Alarmes de chichi na cama - respostas às suas perguntas](#)
- [Fluxograma - Enurese noturna \(parte do Caminho da Continência Infantil\)](#)
- [Podcasts da linha de apoio](#)
- [Ficha informativa sobre a desmopressina](#)