



ЭНУРЕЗ: КАК БЫТЬ?

Опять мокрый после сна...

Маме трудно скрыть огорчение
и...раздражение. А ребёнок
чувствует себя виноватым и
несчастным...

Между тем, дневное и ночное
недержание мочи не редкость: оно
встречается у 16% дошкольников.

Причинами могут быть:

1. Ведущий фактор - невропатия (болезненно повышенная или заострённая нервная чувствительность), связанная с нарушением сна. Сон у таких детей чрезмерно глубок и двигательно беспокоен. Трудно добиться пробуждения, ребёнок «спит на ходу», нередко снохождение. Такая глубина сна - компенсация повышенной возбудимости или утомляемости детей. Плюс к тому повышенная чувствительность к погоде, охлаждению, когда дети часто мочатся ночью. Энурез при невропатии обычно уменьшается с возрастом (при отсутствии других проявлений нервности).
2. Наследственность - с возрастом энурез проходит примерно в те же сроки, что и в своё время у родителей.
3. Задержка физического развития: при этом замедляется созревание центральной нервной системы, отвечающей за контроль за мочеиспусканием (из-за ранних органических повреждений головного мозга при нарушениях течения беременности и родов.).
4. Минимальная мозговая дисфункция, с патологически глубоким сном (обычно из-за алкоголизма родителей). При этом более часто дневное недержание мочи. Дети ходят мокрые, не чувствуя этого, как и нормального позыва на мочеиспускание.
5. Невротический характер энуреза: он не бывает систематическим и зависит от эмоционального состояния ребёнка (возникает при систематических стрессах от несовпадения темпераментов ребёнка и родителей. Страхи ребёнка, физические наказания, окрики родителей вызывают невроз и, как следствие, энурез).
6. Энурез как условный рефлекс: возникает при конкретных обстоятельствах и в определённое время. Чаще всего - у детей 2-5 лет: они мочатся днём, когда заиграются, или ночью, ожидая, что их посадят на горшок. Бывает, что ребёнок чрезмерно привязан к матери и мочится, когда ночью не чувствует её присутствия.
7. Результат педагогической запущенности ребёнка, когда родители вовремя не прививали ему навыки опрятности, не учили проситься на горшок. Энурез часто

встречается вместе с другими патологическими привычками, как недостаток ухода за ребёнком в раннем детстве и отсутствие тепла в отношениях.

8. Энурез как форма протеста против травмирующих условий жизни в семье или детском саду, против несправедливого или жестокого обращения, при конфликтах в семье и чрезмерных попытках приучить ребёнка к опрятности с самых ранних лет.
9. Следствие врождённых аномалий развития, гормональных сбоев.

ТАКТИКА РОДИТЕЛЕЙ:

- предварительное обследование и лечение ребёнка у невропатолога;
- по совету невропатолога, высаживать ребёнка ночью на горшок;
- не принуждать ко сну, если ребёнок не спит днём;
- напоминать детям каждый час о необходимости периодически сходить в туалет;
- избегать грубости и наказаний за энурез;
- внушать ребёнку веру в себя и в лечение;
- завести дневник «сухих» дней и поощрять за них;
- после энуреза сразу менять бельё, лучше самому ребёнку;
- избегать переохлаждения, волнений, переутомления и сильных эмоций перед сном;
- постель должна быть достаточно жёсткой, а если сон очень глубокий, полезно несколько раз перевернуть ребёнка;
- ограничить жидкость, острые блюда перед сном, искусственные ароматизаторы, овощи и фрукты с большим количеством жидкости;
- делать упражнения на самоконтроль и ощущение наполненности мочевого пузыря: дольше сдерживать позыв, произвольно приостанавливать мочеиспускание;
- перед сном представить ощущение наполненности мочевого пузыря и сходить в туалет;
- ввести формулы внушения перед сном: «Я хочу всегда просыпаться в сухой постели. Пока я сплю, моча крепко-накрепко заперта в моём теле. Когда я захочу помочиться, то быстро встану сам»;
- перечитать сказку «Горшок каши» и, подобно заклинанию «раз, два, три, больше не варя!» - учить ребёнка «заговаривать» свой мочевой пузырь.

Очень важно проявить понимание и сочувствие к ребёнку - ведь это не его вина, а его беда, и вместе с ним помочь с ней справиться, не стесняться рассказать, что у родителей в детстве были те же проблемы и страх перед сверстниками, но всё благополучно прошло!