

Помощь ребенку при энурезе

(ночное недержание мочи)

1. Обеспечение ребенка, страдающего ночным энурезом, жесткой постелью (при глубоком сне ребенка необходимо переворачивать).
2. Исключение, по возможности, стрессовых реакций, эмоциональных волнений, переутомления.
3. Поддержание комфортного теплового режима (отсутствие переохлаждения на протяжении суток).
4. Рассеивание темноты в детской комнате во время сна при помощи неяркого источника света.
5. Придание тазовой области во время сна возвышенного положения или подкладывание под его колени валика соответствующего размера.
6. Адекватный режим дня:
 - ребенок всегда должен ложиться спать в одно и то же время: младшие школьники – в 21 час, старшие – в 22;
 - за два часа до сна надо исключить подвижные игры, просмотр эмоционально возбуждающих телепередач и «ужастиков»;
 - в последний час перед сном ребенку необходимо через каждые 20 минут ходить в туалет, последний раз – непосредственно перед сном;
 - внушайте ему, что ночью он обязательно почувствует позывы сходить в туалет.
7. Диета Красногорского (рекомендуется не менее 2–3 месяцев подряд):
 - до 15 часов дети едят и пьют без ограничений;
 - во второй половине дня ограничивается прием жидкости, исключаются продукты, обладающие мочегонным действием (молоко, арбузы, дыни, виноград);

- ограничение потребления любой жидкости после ужина, последний прием жидкости (не более 0,5 стакана) за 3 часа до сна;
- за час до сна дать бутерброд с соленой рыбой или кусочек хлеба с солью и полстакана сладкой воды (3–4 ложки сахара на полстакана воды): соль и сахар удерживают воду в тканях, что уменьшает моче-отделение.

8. Моральный климат в семье:

- если в доме нередки ссоры между родителями, если ребенка ругают, требуют обещаний, что с ним такого больше не повторится, эти дополнительные психологические травмы усиливают напряжение центральной нервной системы, чувство ущербности и безысходности, еще больше понижают настроение;
- если один из родителей имел энурез в молодом возрасте, то сообщение этого ребенку уменьшит его беспокойство;
- не разрешать братьям и сестрам и другим членам семьи дразнить ребенка.

9. Как надо вести себя родителям с ребенком, страдающим энурезом:

- ни в коем случае не наказывать и не ругать;
- никогда не упрекать;
- делать вид, что ничего страшного не произошло, что все поправимо;
- вселять веру в себя;
- вспоминать, между прочим, о тех детях, которые тоже когда-то страдали энурезом и уже давно забыли об этом;
- не давать замыкаться на своей проблеме;
- развивать чувство уверенности в себе;
- сделать все возможное и невозможное, чтобы у него не было комплекса неполноценности;
- при рождении второго ребенка – дать понять, что он так же любим, как и раньше;

- при бурной реакции протеста – использовать метод игнорирования (например, тебе нравится быть мокрым – пожалуйста, будь!);
- не забывать о методе поощрения (когда он проснется сухим, что-то сделать ему приятное);
- помните: чем чаще ночью вы будете сажать ребенка на горшок, тем уязвимее он будет себя чувствовать, поэтому решайте этот вопрос сугубо индивидуально;
- ограждайте спящего ребенка от посторонних звуков и шумов.

10. Спортивные занятия:

- обязательна утренняя гимнастика, прогулки на велосипеде, плавание (при температуре не ниже 20°C), теннис, коньки, лыжи, волейбол, легкая атлетика;
- от участия в соревнованиях, походах лучше воздержаться.

11. Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса (улучшение кровообращения в полости малого таза; улучшение нервно-рефлекторной проводимости в области мочевого пузыря; способствуют правильной работе сфинктеров):

- **«Цапля»:** ходьба на месте с высоким подниманием бедра 1–2 мин.
- **«Вращения»:** и.п. стоя, «вращение таза» по 2 – 3 вращения в каждую сторону.
- Приседания 6 – 8 раз.
- Выпады вперед по 4 – 6 раз на каждую ногу.
- **«Велосипед»:** и.п. – лежа на спине, ноги согнуты в коленных и тазобедренных суставах под прямыми углами, выполняем круговые движения ногами, имитируя езду на велосипеде (по 30 раз каждой ногой).
- **«Ножницы»:** и.п. – лежа на спине, ноги вытянуты и слегка разведены в стороны, выполняем скрестные движения ногами (по 15 раз каждой ногой), стараясь не сгибать ноги.

- **«Часики»:** и.п. – лежа на спине, ноги вместе выпрямлены. Немного поднимаем их над уровнем пола и отводим в одну сторону, затем слегка отпускаем, но не кладем их на пол, отводим в другую сторону, имитируя движения маятника (по 20–30 раз в каждую сторону).
- **«Мельница»:** и.п. – лежа на спине, ноги подняты вверх, согнуты в тазобедренных суставах под прямым углом и разведены в стороны. Выполняем круговые движения каждой ногой, стараясь не сгибать ноги (по 20 раз).
- **«Мостик»:** и.п. – стоя на коленях, руки вытянуты вверх. Наклоняемся назад, не приседая и не сгибаясь в тазобедренных суставах (10 раз).
- **«Неваляшка»:** и.п. – стоя на коленях, руки на пояс, садиться сбоку, то слева, то справа, 4 – 6 раз.
- **Ходьба с удержанием мяча между коленями** 1,5 – 2 минуты.

Составители

врач-невролог к.м.н. Салова М.Н.,

врач лечебной физкультуры Силкина Н.Н.