

## ПРИЧИНЫ ДЕТСКОГО ЭНУРЕЗА

Ночное недержание мочи у детей от года до 5 и более лет – нередкое явление в наш век памперсов. Это неприятное явление (у медиков оно называется энурезом) портит жизнь и детям, и родителям. Печальная статистика говорит о том, что в последнее время количество случаев этого заболевания у детей увеличилось. Причины могут быть разные. Ниже рассмотрим основные из них, а также постараемся ответить на вопрос: что делать, если ребенок писается ночью.

### ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРИЧИНЫ

Психологические стрессы – самая частая и обширная группа причин энуреза у детей. В ряде случаев ночное недержание мочи у ребенка является следствием перенесенных психологических травм или другого рода психологических проблем:

- неуютная атмосфера дома;
- частые ссоры и скандалы в семье;
- большое давление на малыша со стороны родителей;
- нехватка внимания родителей;
- слишком насыщенные дни;
- постоянные стрессы;
- ревность к младшим или старшим братьям и сестрам.

Все эти проблемы заставляют малыша весь день жить в постоянном стрессе (часто на фоне этого возникают запоры, ребенку сложно сходить в туалет по малой нужде в течение дня). Только ночью организм может расслабиться и сделать «свои дела».

### ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ

К ним относятся отклонения в развитии и здоровье ребенка:

- проблемы с почками;
- заболевания мочевыделительной системы;
- сахарный диабет;
- психические отклонения;
- невротические расстройства;
- прием определенных лекарств (энурез – побочное явление).

Чаще всего писаются ночью дети второго-третьего года жизни и старше. Если есть любое из

перечисленных выше отклонений, энурез проявляется не только в ночное время, но и днем. В этом случае необходимо срочное лечение, назначить которое может только педиатр или детский невролог.

### Когда ребенок перестает писаться ночью?

Если ночное недержание мочи каждую ночь вызвано не болезнью и не психологической проблемой, а возрастом и несовершенством мочевыделительной системы, то в определенном возрасте этот «недуг» должен исчезнуть сам собой. Разные медики называют разные данные. По мнению некоторых, 90% детей перерастают детский (первичный) энурез к 8-9 годам. Другие считают, что уже в 5 лет детский организм может справляться с возложенными на него функциями и ребенок перестанет писаться ночью. Так или иначе, если после 5 лет вы часто находите кроватку малыша влажной, то лучше проконсультироваться с педиатром.

### Задержка развития нервной регуляции

Контроль над актом мочеиспускания начинает формироваться примерно с 6 месяцев, а заканчивается к 4-5 годам. Задержку становления нервной регуляции некоторые связывают с распространением одноразовых подгузников. Более серьезными причинами недостаточного контроля могут быть различные психические и нервные болезни – эпилепсия, аутизм, поражения нервной системы в результате гипоксии во время родов. Ночное недержание мочи у мальчиков наблюдается чаще, чем у девочек. Считают, что у девочек раньше формируется регуляция работы мочевого пузыря.

Многие врачи склонны думать, что главная причина частых случаев детского энуреза кроется в популярности одноразовых подгузников. Они позволяют ребенку всегда оставаться сухим и угнетают естественные инстинкты, которые нужно вырабатывать. Так, уже в полгода малыш вполне сознательно может сдерживать позывы к мочеиспусканию, чтобы не лежать во влажных пеленках. Одетый в памперс малыш не знает, что такое мокрая пеленка, поэтому писает, когда захочет.

### Болезни мочевой системы

Различные инфекции мочевых путей и почек могут спровоцировать ночное недержание мочи. Например, к энурезу могут привести цистит, уретрит, пиелонефрит. В последнее время все чаще встречается мочекаменная болезнь у детей. Особого внимания заслуживают врожденные аномалии строения мочеполовой системы.

## Эндокринные заболевания

Энурез у детей может быть обусловлен сахарным и несахарным диабетом. При сахарном диабете ребенок все время испытывает жажду, пьет много жидкости. Поэтому выделяется больше мочи. Из-за частого переполнения мочевого пузыря может растянуться, в результате нервные окончания начинают хуже реагировать на заполнение. Ребенок просто не чувствует, что пора сходить в туалет.

Похожая ситуация наблюдается при несахарном диабете. Он характеризуется недостаточной выработкой вазопрессина в гипофизе. Этот гормон отвечает за концентрацию, так как способствует обратному всасыванию воды и хлорида натрия из первичной мочи. При недостатке вазопрессина урины становится больше, а ее концентрация снижается, что может вызвать ночное недержание мочи как у девочек, так и у мальчиков.

## Наследственная предрасположенность

Известно, что у детей, чьи родители страдали в детстве энурезом, в несколько раз повышен риск данной патологии. Скорее всего, причины заключаются в наследственных особенностях нервной системы.

В результате перечисленных ситуаций может сформироваться «порочный круг». Сначала из-за стресса начинается энурез, который сам уже приводит к постоянному стрессу, неврозам, депрессии. Ночное недержание мочи характерно для чересчур эмоциональных или гиперактивных детей.

## **ЧТО ДЕЛАТЬ РОДИТЕЛЯМ, ЕСЛИ У РЕБЕНКА ЭНУРЕЗ?**

Родители должны с пониманием относиться к проблеме ребенка и всячески помогать ему преодолеть заболевание. В этом случае недержание мочи у детей лечится намного успешнее. Ниже представлены советы и рекомендации, которых стоит придерживаться для того, чтобы безболезненно и быстро отучить малыша писаться в кровать ночью.

1. Прежде всего, не ругайте чадо и не акцентируйте(!) слишком большое внимание на проблеме. Малыш переживает так же, как и вы (если не сильнее). Подкладывайте под простынь клеенку. Первое, что должны сделать родители для избавления ребенка от привычки писаться в кровать, – создать комфортную и доброжелательную обстановку в доме. Самое главное при детском недержании мочи – не наказывать ребенка. Он не виноват в своей проблеме.
2. Если сын или дочь опять проснулись в мокрой постели, следует лишь попросить принять душ и перестелить кровать. Да, стирать ворох вещей ежедневно – радость

сомнительная, но психологическое здоровье и комфорт ребёнка должны быть выше всего. Любые упреки на этот счет могут только усугубить ситуацию.

3. Некоторые дети боятся спать в темноте, и это может быть одной из причин энуреза. В этом случае лучше оставлять включенным ночник. Вообще по возможности надо оградить детей от стрессовых ситуаций.
4. Окружите малыша заботой, теплом и лаской. Показывайте ему свою любовь, чтобы он не чувствовал психологического дискомфорта. Выезжайте в гости, в поездки, на пикники. Не стоит ограничивать ребенка в простых радостях и общении из-за его проблемы.
5. Соблюдайте режим дня: ложиться спать и просыпаться лучше в одно и то же время. Следует отвести достаточное время для сна (в соответствии с возрастом), в том числе наладить дневной сон.
6. При энурезе у детей необходимо правильно организовать режим активности и отдыха: надо избегать переутомления, больших нагрузок. Вечером откажитесь от шумных энергичных игр.
7. Купите ребенку жесткий матрас. Проследите, чтобы перед сном кроха пописал. Комнату, где спит ребенок, следует чаще проветривать (но нельзя допускать переохлаждение малыша во время сна).
8. Во время ночного сна надо несколько раз будить ребенка, чтобы он ходил в туалет (примерно в одно и то же время). Звучит варварски, но попробуйте будить малыша каждый час всю ночь в течение недели. Постепенно ребенок сам начнет просыпаться в определенные часы. Это нужно для того, чтобы ребенок не успел опачкаться и смог сходить по нужде в горшок. На следующей неделе увеличьте период между пробуждениями. Если вы заметите, что ребенок начинает ворочаться во сне и спать тревожно, осторожно разбудите его и посадите на горшок. Велика вероятность, что именно в период, когда сон малыша становится беспокойным, он хочет в туалет.
9. Последний прием пищи должен быть за 2-3 часа до сна. Следует также немного ограничить употребление жидкости перед сном (особенно молочных продуктов и соков, так как они обладают мочегонным свойством). Надо исключить из питания раздражающие вещества (соленое, острое, копченое, разные специи, чеснок, лук).

Эти меры в значительной степени могут снизить количество опачканий простыней, но все же они не являются решением проблемы.

**ПОМНИТЬ!!!** Если энурез не с рождения и исключена медицинская проблема (простуда, почки, хирургия и др.), то, скорее всего, есть некоторое событие, которое вызвало стресс у ребёнка, на который он отреагировал «телесной» реакцией. У психологов, есть даже такая фраза: «плачет низом». Это значит, что ваш ребёнок страдает, но выразить это словами (или по какой-то другой причине) не может. Поэтому:

1. Обязательно проконсультируйтесь очно у детского психолога.
2. На время «забудьте» о проблеме. Не ругайте, не стыдите, тем более не заставляйте стирать. НИКАК не фиксируйте внимание на описанных штанишках. Спокойно скажите: «Внутри каждого человека есть будильник, который и предупреждает его, когда пора пойти в туалет. Послушай, себя. Ты точно знаешь, когда приходит это время. Просто слушай себя.». Говорите ему это несколько раз, спокойным доброжелательным тоном. Можете ему дать послушать свое сердцебиение, тикание часов в тишине. Когда снова будет «мимо», не обращайтесь внимание и спокойно подскажите, где лежат чистые трусики. Если энурез – это реакция на стресс, надо «расслабить» обстановку, а не нагнетать её постоянными упреками.
3. Таким детям нужна теплая, спокойная домашняя обстановка и поддержка. Может быть, есть ревность к младшему (возможно, вы его слишком резко «перевели» в статус старшего). Или практикуете слишком строгое, предвзятое общение с ребёнком. Или, в суете своих взрослых дел и проблем, «забыли» о нём, - том, кто остро нуждается в вашей безусловной любви и принятии, а также безраздельном внимании.

Порисуйте вместе и лучше пальчиковыми красками (можно разрисовывать тело, например перед купанием). Почитайте перед сном добрые и спокойные книжки. Просто посидите на его кровати, поглаживая по голове (хотя бы 10 минут, только с ним одним).

Чаще гуляйте, играйте в совместные игры, смейтесь, шутите, общайтесь. И поддерживайте, поддерживайте малыша — это формирует самооценку и уверенность в вас, близких значимых людях. Иначе, если «давить» на ребёнка, обвинять его в том, в чём нет его вины - сформируется комплекс на всю его жизнь.

. . . Время летит быстро. Никогда уже не будет вашему малышу 2 или 3 года (это время уже ушло безвозвратно), поэтому цените каждый миг вашего общения, наслаждайтесь временем, проведённым вместе. И тогда все невзгоды, и проблемы будут решены в понимании и любви. А через полтора десятка лет вам не будет стыдно посмотреть в глаза своему взрослому сыну или дочери, которых вы любили и принимали без всяких причин и условий.