ENURESI NOCTURNA

NO ÉS CULPA SEVA

Si el vostre fill mulla el llit a les nits, no el castigueu ni el feu sentir culpable.

PARLEU-NE

Cal parlar-ne i explicar-los que molts d'altres en pateixen, així reduirem el seu nivell d'angoixa.

FELICITEU-LO

Feliciteu el nen cada vegada que no se li escapi l'orina, reforçareu la seva autoestima.

PRENEU NOTA

Mantenir un calendari de miccions (nits seques/nits humides) pot ajudar l'infant a reforçar i apreciar els seus èxits.

NO EL DESPERTEU

És important no despertar els nens a la nit per anar a orinar: no l'ajudarà a normalitzar el ritme nocturn.

EVITEU ELS EXCITANTS

Eviteu-li begudes excitants, sobretot abans d'anar a dormir.

FEU RELAXACIÓ

Treballar la relaxació reduirà els nivells d'estrès del nen.

NO LIMITEU L'AIGUA

Limitar la ingesta d'aigua no és la solució. El nen ha de beure sempre que tingui set.

ANEU AL FISIOTERAPEUTA

El tractament de Fisioteràpia en nens no és invasiu: no tingueu por i consulteu un fisioterapeuta expert.

VISITEU L'URÒLEG

Per iniciar el tractament de Fisioteràpia és necessari que al nen l'hagi visitat, prèviament, un uròleg pediàtric.

MADURESA SISTEMA URINARI

Fins als 6-7 anys el sistema urinari és immadur i no és susceptible de tractament. Abans d'aquesta edat no cal amoïnar-se si apareixen escapaments nocturns.