



# L'enuresi nocturna

El càstig no serveix de res. I fer-lo sentir culpable, encara menys. Si el vostre fill mulla el llit a les nits, pressionar-lo i angoixar-lo no l'ajudaran a superar-ho, al contrari. Es desperta moll i us desperta cridant, hi aneu i us el trobeu queixós i avergonyit perquè s'ha fet pipí a sobre. Sobretot: no us hi enfadeu.

Aquesta setmana volem parlar-vos de l'enuresi nocturna, que és aquesta orina que se li escapa a la canalla mentre dorm. Què podem fer? El millor és parlar-hi, parlar amb ells i fer-los saber que no estan sols, que molts altres nens també ho pateixen.

I d'altra banda, cal valorar –nosaltres, i ells també– cada “nit seca” com l'èxit que és. Una nit que no hem mullat, que hem controlat el pipí: “Bravo, et fas gran i cada vegada passarà menys, fins que ja no tornarà a passar més.” Feliciteu-lo cada vegada que no se li escapi l'orina, d'aquesta manera li reforçareu l'autoestima. Veurà que és possible sortir-se'n, s'ho creurà, creurà en ell mateix. I aquest és el primer pas per superar-ho.

També cal recordar que és important no despertar els nens a la nit per fer-los anar a orinar: no ajudarà a normalitzar el ritme nocturn. S'ha d'anar al lavabo abans d'anar a dormir, i quan ens aixequem al matí, però no de matinada. Cal anar inculcant els bons hàbits a poc a poc, sense accions sobtades a deshora.

Tampoc no és bona idea limitar la ingesta d'aigua dels nens: no és la solució. El nen ha de beure sempre que tingui set. Aigua, és clar. Evitem, això sí, begudes excitants (com ara cafès o tes), sobretot abans d'anar a dormir. I treballeu amb ells tècniques de relaxació, els ajudarà a baixar els nivells d'estrès.

Si tot això no donés resultat, consulteu un expert: el tractament de fisioteràpia en nens no és invasiu i sol ser efectiu. Abans d'iniciar un tractament fisioterapèutic, però, cal visitar-se amb un uròleg pediàtric.

Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya  
[cfc@fisioterapeutes.cat](mailto:cfc@fisioterapeutes.cat)  
[www.fisioterapeutes.cat](http://www.fisioterapeutes.cat)

tech&natural  
**kyrocream**  
*F'activa*

Garantia



**OUTBACK**  
Nature's Pharmacy, srl

[www.kyrocream.com](http://www.kyrocream.com)