

Enuresi

Hi ha tractaments eficaços per a l'enuresi (pipi-stop, entrenament en llit sec) que pot ser recomanat per un professional. A més d'aquests tractaments podràs:

- Estimular positivament el nen (per exemple, l'ús de cartells amb adhesius per a cada nit seca)
- Entrenar per ajudar a augmentar la mida de la bufeta. Això es fa bevent aigua i retardant al màxim la micció. Aquest exercici va molt bé perquè enforteix l'esfínter extern, i augmenta el volum funcional de la bufeta, i es pot utilitzar a més de pipi-stop.

Directrius generals d'actuació

- Mostra confiança i respecte pel teu fill
 - Promou la seva independència i privacitat.
 - Respecta els seus sentiments
 - Fes-li sentir com si creguessis en ell
- Proporciona seguretat emocional
 - Sigues amable i compleix el que li has dit
 - Fes que el teu fill se senti segur quan expressa els seus sentiments.
- Proporcionar-li seguretat física
- Mantenir unes normes de convivència

El que mai has de fer

Actitud dels pares:

- Castigar el nen en orinar. Ni físicament, ni psicològicament, ni socialment. L'enuresi, tot i que no és una malaltia, és un problema que el nen no pot superar en el seu moment, i el que necessita dels pares és comprensió, no complaença, per superar el problema. Quan el nen sigui castigat per orinar, tendirà a sentir-se culpable d'alguna cosa que no pot controlar, de manera que desenvoluparà comportaments depressius o agressius, segons sigui el cas.
- Pal·liar, per part dels pares, els efectes aversius de l'enuresi. Orinar-se de nit porta implícit, una sèrie d'efectes negatius sobre el nen, com ara dormir mullat, mullar els llençols, mantenir una higiene especial per no olorar malament, no poder anar de colònies, no poder dormir a casa d'amics i familiars, etc. Els pares, com més intenten "encobrir" el problema del nen, més estan reforçant negativament el comportament, consolidant així el comportament. Això no vol dir que no s'hagin d'evitar les conseqüències negatives de l'enuresi, sinó que s'ha de fer per part del nen i no per part dels pares. El nen ha de ser responsable, no culpable, del seu problema perquè pugui posar en funcionament els mecanismes necessaris per reduir els problemes derivats de la seva enuresi.
- Humiliar-lo públicament o avergonyir-lo
- Despertar el nen a la nit. Si ho fem, no l'ajudem a crear el mecanisme intern de vigília associat a la urgència d'orinar, només l'impedim orinar aquella nit.

Pel que fa al comportament de l'infant:

- Fer servir bolquers, ja que emmascaren la sensació humit/eixut i constitueixen el consentiment latent a la micció. Al mateix temps, eliminen les conseqüències aversives de la micció, així com la sensació propioceptiva en el cos en sentir-se mullat. El nen es despreocupa i no pot crear el mecanisme de despertar-se quan té ganes d'orinar.
- Portar una higiene deficient, tant la personal com de la seva habitació.

