شب‌ادراری به حالتی گفته می‌شود که در سنی که معمولاً هم سن و سالان كودك می‌توانند خود را کنترل کنند، شخص به طور غیرارادی در هنگام خواب [ادرار](http://fa.wikipedia.org/wiki/%D8%A7%D8%AF%D8%B1%D8%A7%D8%B1) می‌کند. اگر از ابتدای تولد هنوز کودک در شب ادرار می‌کند به این حالت شب ادراری اولیه می‌گویند. اگر کودک شب ادراری نداشته و بعداً دچار آن شده به آن شب ادراری ثانویه گویند. بیشتر دختران تا سن ۶ سالگی و بیشتر پسران تا سن ۷ سالگی از این حالت خارج می‌شوند. تا سن ۱۰ سالگی نزدیک به ۹۵٪ از کودکان بهبود می‌یابند.

برخی از علتها عبارتند از

ارثی: اگر هم پدر و هم مادر، دچار شب‌ادراری بوده فرزند با احتمال ۷۷٪ و اگر یکی از آنها دچار شب ادراری بوده فرزند با احتمال ۴۴٪ دچار شب‌ادراری می‌شود. بعضی عوامل از جمله کمبود هورمون آنتی‌دیورتیک یا کاهش ظرفیت مثانه، عفونت‌های ادراری،ديابت و عوامل روانی و استرس‌ها می‌توانند موجب شب ادراری کودکان شوند.

## [20 راه درمان شب ادراری کودک](http://www.beytoote.com/health/child-succulent/ways1-treat-bed-wetting.html)

## ****1****- مراجعه به پزشک متخصص ارولوژی برای انجام معاینات جسمی .

**2-** مراجعه به روان پزشک کودک

 **3-** استفاده از تشک هشداردهنده (زنگ دار) برای بیدار شدن کودک هنگام تخلیه ادرار (این تشک ها را می توانید از داروخانه تهیه کنید).

**4-** خوراندن مایعات زیاد مثل آب، چای، آب میوه، دوغ و... به کودک طی روز برای افزایش حجم مثانه.

**5-** کودک نباید با فاصله کوتاهی پس از مصرف مایعات ادرار کند و این زمان باید به مرور افزایش یابد.

**6-** رعایت رژیم غذایی خاص: کودک نباید از مواد تحریک کننده مثل ادویه جات، فلفل، سرکه، نوشیدنی های گازدار و افزودنی های خوراکی به مقدار زیاد استفاده کند. از خوردن نوشابه‌های دارای کافئین هم جدا خودداری شود.

**7-** آموزش آداب توالت: در این زمینه پشتکار و حوصله والدین شرط اول است و باید با روش های شکل دهی رفتار همراه با تشویق و تقویت، این آموزش ها داده شود. تغییر محیط و فضای توالت برای کاهش استرس کودکانی که از رفتن به دستشویی امتناع می کند توصیه می شود. در این ارتباط استفاده ا
ز تکنیک های تشویقی ضروری است.

 **8-** در ورزش، بیشتر تحریک و تقویت عضلات مثانه مد نظر است. چند نوع ورزش پیشنهاد می شود:

**الف :** ورزش دراز و نشست

**ب :** کودک می ایستد دست هایش را جلو می برد و ده بار می نشیند و بلند می شود (تکرار 4 بار در روز).

**ج :** کودک ورزش شنا را ده بار انجام می دهد (حداقل 4 بار در روز تکرار شود).

**9-** چند ساعت پس از آن که کودک خوابید، حتما او را بیدار کنید تا به دستشویی برود. این کار بهتر است 3 ساعت پس از خواب انجام شود. مراجعه به مشاور روان درمان برای استفاده از تکنیک های تغییر رفتار و شرطی سازی کمک زیادی به کاهش شب ادراری کودک می کند.

**10-** استرس های روانی، اجتماعی و عوامل اضطراب زا می تواند نقش مهمی در بروز شب ادراری داشته باشد. باید این عوامل به حداقل ممکن کاهش یابد. برای این منظور ترس های کودک را شناسایی کنید و برای رفع آن ها با مشاور در تماس باشید. ایجاد آرامش برای کودک به منظور کاهش تنش و استرس یکی از گام های مثبت برای رفع مشکل کودک است. گفتن داستان، حرف زدن با کودکان، بازی با او، تفریح و قرار دادن او در محیط های شاد از عوامل ایجاد آرامش در کودک است.

**11-** خجالت، کم رویی، گوشه گیری و احساس افسردگی از جمله عوارض روانی شب ادراری است که موجب افزایش اضطراب کودک و در نتیجه تاخیر در درمان او می شود. سعی کنید مشکل کودک را به رویش نیاورید و به او اطمینان دهید که مشکلش قابل درمان است.

**12-** کودک را در صورت شب ادراری توبیخ نکنید.
**13-** کاهش و یا مصرف نکردن مایعات حاوی [كافئین](http://www.tebyan.net/newindex.aspx?pid=2832) مانند [چای](http://www.tebyan.net/newindex.aspx?pid=30981)، [قهوه](http://www.tebyan.net/newindex.aspx?pid=2852) و [نوشابه](http://www.tebyan.net/newindex.aspx?pid=4855)  پس از ساعت هفت عصر توصیه می شود.

**14 ـ** قبل از رفتن به رختخواب، حتما کودک را به دستشویی ببرید تا مثانه اش را کاملا تخلیه کند.

**15 ـ** تشک او را با رویه ضد آب پوشانده و در اتاق از بوگیرها یا خوشبوکننده‌های هوا استفاده کنید تا اگر شب ادراری اتفاق افتاد باعث آزار بیشتر کودکتان نشود.

**16 ـ** باید به کودک آموزش داد تا مثانه را کاملا خالی کند.

**17-** باید به کودک آموزش داد تا به هنگام تخلیه ادرار، مثانه را کاملا خالی کند.

**18 ـ** کودک باید در طول روز مثانه را منقبض کند تا بتواند زمان بیشتری ادرار خود را نگه دارد.

**19-** کودک را متوجه کنید که پس از شام مصرف مایعات را به حداقل برساند تا ادرار کمتری تولید شود. برای این منظور بهتر است که شام کودک بدون نمک باشد.

**20-** از تنبیه کودک و به کار بردن روش های سخت گیرانه جدا خودداری کنید. تهيه و نصب ورقه بالاي تخت كودك به اين منظور كه شبهايي كه كودك خشك بود، توسط خودش يك ستاره يا خورشيد روي آن علامت زده شود و مي توان به منظور تشويق يك جايزه در ازاي مثلا ده ستاره به او داد.





***دانشگاه علوم پزشكي و خدمات بهداشتي استان خراسان رضوي***

***مركز بهداشت شماره يك شهرستان مشهد***





تهيه و تنظيم:

واحد بهداشت روان

پاييز92