

## تعرفني على 5 نصائح لمعالجة طفلك من التبول اللا إرادي



الأربعاء 4 نوفمبر 2015 12:11 م

يتغلب الأطفال على مشكلة التبول اللا إرادي بالفراش، من تلقاء أنفسهم، ولكن إذا كان هناك عامل وراثي، فعلى الأرجح سيتوقف الطفل في العمر نفسه الذي توقف عليه الشخص المورث للمرض

ولعلاج مثل هذه الحالات، قدّم الأطباء 5 نصائح للوالدين؛ للتقليل من أعراض هذا المرض الذي يترك آثارًا نفسية على الطفل

1. التقليل من كميات السوائل

يجب التقليل من شرب المياه، وتقليل السوائل بشكل عام، في المساء، ويؤخذ في الاعتبار الفواكه الغنية بالسوائل

2. تجنب الكافيين

تجنب تقديم المشروبات التي تحتوي على الكافيين، طوال أوقات اليوم لطفلك؛ إذ يقوم الكافيين بتشيط المثانة مما يكثر من عملية التبول

ومن المشروبات الغنية بالكافيين، القهوة والشاي والمشروبات الغازية والشوكولاتة

3. دخول الحمام

شجع طفلك على ضرورة دخول الحمام بداية من ساعات المساء الأولى وحتى الذهاب إلى النوم، وأن يحرص في كل مرة على تفرغ المثانة جيدًا

4. التخلص من الإمساك

يوصي بعض الأطباء بضرورة التخلص من الإمساك؛ لأنه يضغط على المثانة، مما يشكل سببًا رئيسيًا للتبول اللا إرادي أثناء النوم

5. معالجة الطفح الجلدي

لوقاية من الطفح الناجم عن بلل الملابس الداخلية، ساعد طفلك في شطف الجزء السفلي ومنطقة الأعضاء التناسلية كل صباح، مما سيحمي الطفل من الشعور بعدم الثقة بنفسه، وهو ما يجعله مستعدًا لمواجهة المشكلة كل يوم، إلى أن تختفي تمامًا