

فراش غير مبلل يعني صباح مشرق



ممارسات شائعة ننصحك بفعالها وأخرى عليك تجنبها

ممارسات شائعة ننصحك بفعالها

- شجّع طفلك على شرب السوائل بطريقة طبيعية خلال النهار. فمن المهم أن يدرك شعور المثانة الممتلئة.
- حاول أن تنتبه إلى ما يشرب طفلك لترى ما إذا كان هناك أي نوع من السوائل يتسبب في إنتاجه للمزيد من البول أثناء الليل. بعد ذلك، يمكنه محاولة التوقف عن شرب هذا النوع لترى ما إذا كان ذلك مفيداً.
- تأكد من تناول طفلك للكثير من الفاكهة والخضراوات والحبوب والسوائل. فذلك من شأنه أن يساعد على تجنب الإمساك الذي يمكن أن يساهم في عملية التبول الليلي اللاإرادي.
- تأكد من استخدام طفلك للحمام قبل الذهاب إلى النوم.
- اترك الضوء مشتعل في الليل للتأكد من سهولة وصول طفلك إلى الحمام.
- تأكد من حماية الفرشة والسريير على نحو كافٍ، و لكن ليس باستخدام أغطية بلاستيكية لأن ذلك يؤدي إلى ارتفاع رطوبة الفرشة.
- اسمح لطفلك بالمساعدة في تغيير السريير وملابس النوم، فمشاركتهم بفاعلية في تجاوز المشكلة من شأنه أن يساعد على حلها.
- تأكد من استحمام أو اغتسال طفلك كل صباح، وذلك من شأنه أن يزيل رائحة البول وأن يساعد في جعله يشعر براحة أكبر في المدرسة.
- عند حدوث حالة التبول ليلاً ابقَ هادئاً وكن مستعداً وحاول ألا تقلق.
- تذكر بأن التبول الليلي اللاإرادي ليس خطأ الطفل ولا خطأ الوالدين. وسوف يساهم الصبر والحب والتشجيع كثيراً في حل المشكلة لكل فردٍ في العائلة.
- شجّع طفلك على التخلص من الحفاضات الليلية، لكن تأكد من حماية الفرشة والفراش.

ممارسات شائعة عليك تجنب فعلها

- لا تكن حادّ الطبع مع طفلك، فالتبول الليلي اللاإرادي ليس خطأه.
- لا تستخدم طريقة إيقاظ الطفل كأسلوب طويل الأمد لتجاوز مشكلة التبول الليلي اللاإرادي.