



معلوماتٌ للأطفال

هل أنا الوحيد الذي يببل نفسه ليلاً؟

تنتشر ظاهرة التبول الليلي اللاإرادي أكثر مما تعتقد، ويُطلق الاسم الطبي "سلس البول الليلي الأولي" على هذه الحالة. وفي العالم، يتبول في الفراش أكثر من 50 مليون طفل تتراوح أعمارهم ما بين 5-16 عاماً.

ما هو سبب التبول الليلي اللاإرادي؟

من المهم أن نتذكر بأنك لست المخطئ عندما تتبول لاإرادياً، فهناك عدّة أسبابٍ لحدوث هذه الظاهرة.

أسباب التبول الليلي اللاإرادي:

- العوامل الوراثية، على سبيل المثال، من المحتمل أن أحد والديك كان يعاني من التبول الليلي اللاإرادي عندما كان طفلاً.
- يمكن أن يكون السبب إنتاجك للكثير من البول أثناء الليل.
- أو يمكن أن تكون بحاجة إلى الذهاب إلى الحمام كثيراً لأن مثانتك (الكيس المطاطي الذي يحمل البول) تشعر كأنها ممتلئة عندما لا تكون كذلك.
- يمكن أن يكون السبب شربك للكثير من السوائل قبل الذهاب إلى النوم.
- يمكن أن يكون نتيجةً لشيء يقلقك.
- وأخيراً، يمكن أن يكون السبب عدم إرسال مثانتك إشارات إلى الدماغ لكي تستيقظ عندما تحتاج إلى التبول، وبالتالي لا تستيقظ في الوقت المناسب لتذهب إلى الحمام.

ماذا يمكنك أنت ووالديك أن تفعلوا للمساعدة في حل المشكلة؟

- اغتسل – حاول أن تغتسل جيداً بعد التبول في الفراش لتكون جميلاً ونظيفاً.
- انتبه لما تشرب – يجب ألا تشرب الكثير من السوائل قبل ذهابك إلى النوم، لكن من الضروري أن تشرب كمية كافية من السوائل خلال اليوم – الماء هو الأفضل. وحاول أن تنتبه إلى ما تشرب لترى إذا ما كان هناك أي نوع من السوائل يتسبب في إنتاجك للكثير من البول أثناء الليل. بعد ذلك، يمكنك محاولة التوقف عن شرب هذا النوع لترى ما إذا كان ذلك مفيداً.
- الحاجة إلى الذهاب إلى الحمام أثناء الليل – اذهب إلى الحمام دائماً قبل ذهابك إلى الفراش. وإذا كنت تعتقد بأنك ستحتاج إلى الذهاب إلى الحمام أثناء الليل لكنك لا تحب الظلام، اطلب من أحد والديك أن يضع لك إضاءةً ليليةً في غرفتك أو أن يعطيك مصباحاً يدوياً لترى طريقك أثناء ذهابك إلى الحمام، أو يمكنك أن تطلب منهما وضع مبة تحت السرير.
- اطلب بعض المساعدة – يكبر الكثير من الأطفال دون التبول الليلي اللاإرادي، لكن إذا استمرت مشكلتك لفترة طويلة، يجب على والديك استشارة الطبيب المختص .