

# ZALECENIA DLA RODZICÓW DZIECKA MOCZĄCEGO SIĘ W NOCY POPREDZAJĄCE LECZENIE FARMAKOLOGICZNE\*

## Stopniowo zwiększamy ilość napojów wypijanych w dzień:

- dzieci w wieku 5 – 7 lat powinny wypić do godziny 16:00 – 17:00 od 800 ml do 1000 ml (4 – 5 szklanek),
- starsze dzieci około 1200 – 1500 ml (6 – 7 szklanek lub kubków).

## Ograniczamy picie wieczorem:

- dzieci w wieku 5 – 7 lat powinny wypić 2 – 3 godziny przed snem nie więcej niż 100 – 150 ml,
- starsze dzieci do 200 ml.

Jeżeli wieczorem dziecko odczuwa pragnienie – podajemy dziecku do picia: wodę, słabą herbatę, soki owocowe (z wyłączeniem napojów zawierających cytrusy). W godzinach wieczornych nie podajemy dziecku:

- napojów mlecznych (mleko, jogurt, kakao, płynna czekolada),
- nabiału (sery, twarożki, kaszki na mleku),
- napojów gazowanych.

## Wyrabiamy nawyk regularnego opróżniania pęcherza w dzień:

- dziecko powinno oddawać mocz co 3 – 4 godziny,
- ostatnie oddanie moczu konieczne jest przed snem, bardzo ważne by dziecko zaczęło noc z pustym pęcherzem!

## Trening pęcherza:

- kilka razy w tygodniu stopniowo wydłużamy przerwy między oddawaniem moczu,
- gdy dziecko chce iść do ubikacji, staramy się odwrócić jego uwagę i opóźniamy pójście do łazienki,
- okresowo mierzymy ilość moczu oddanego po wstrzymaniu, by pokazać dziecku postępy w zwiększaniu pojemności pęcherza.

Nie wolno zalecać dziecku, by przerywało oddawanie moczu! Zaciskanie zwieracza cewki moczowej podczas oddawania moczu powoduje niekorzystny wzrost ciśnienia w pęcherzu moczowym.

## Unikamy ciężkostrawnych kolacji.

## Pilnujemy codziennego oddawania stolca, nie dopuszczamy do zaparc.

## Nie wolno wyśmiewać się z dziecka i karać go za „mokre łóżko”.

Pomagamy, wspieramy i motywujemy moczące się w nocy dziecko do współpracy. Warto też pochwalić dziecko za postępy w zmianie jego dotychczasowych nawyków (np. za picie większej ilości napojów w ciągu dnia, opróżnianie pęcherza przed snem).

## W celu oceny efektów postępowania wspomagającego i motywującego prowadzimy:

- kontrolę moczenia nocnego i samodzielnego wstawania w nocy do toalety (kalendarz moczenia nocnego),
- jednodniową kontrolę oddawania moczu w dzień z oceną ilości wypijanych napojów powtarzaną co 2 tygodnie (dzienniczek mikcji).