

## 8 طرق ليتوقف طفلك عن التبول ليلاً



الاثنين 21 أغسطس 2017 09:08 م

تصل كثير من الأمهات إلى مرحلة من الإحباط عند استمرار الصغير في التبول على الفراش في أثناء النوم، حتى أن بعض الأمهات يوقطن صغارهن ليلاً من أجل دخول الحمام ولا يفعلون شيئاً، ثم تتفاجأ الأم بتبول الصغير على السرير في اليوم التالي، يتناول هذا المقال كل ما يساعدك على تخطي هذه الفترة بنجاح.

### الإجراءات، التي يمكنك بها مساعدة طفلك على التحكم في البول في أثناء النوم:

1. زيدي كمية السوائل، التي يتناولها الصغير خلال اليوم، وقللي من تناولها قبل الذهاب للنوم بساعة على الأقل.
2. ضعي جدولاً لدخول طفلك الحمام، وليكن كل ثلاث ساعات، وتأكدي من دخوله الحمام قبل النوم مباشرةً.
3. حفزي طفلك وشجعيه باستمرار وقدمي له الهدايا عند نجاحه في أي مرحلة جديدة، فهذا يساعده على تخطي المرحلة التالية بسهولة.
4. امنعي طفلك من تناول الأطعمة والمشروبات المدرة للبول في فترة الليل مثل: حليب الشوكولا والكاكاو وعصير البرتقال والحمضيات عمومًا والأطعمة، التي تحتوي على كميات عالية من السكر الطبيعي أو الصناعي.
5. اهتمي بتناول طفلك حاجته من الماء على مدار اليوم، الأطفال ينسون طلب الماء أو الطعام لانشغالهم في اللعب والأنشطة المختلفة، لذا عليك تقديم كوب من الماء لطفلك على فترات منتظمة خلال اليوم.
6. تأكدي من عدم إصابة طفلك بالإمساك، فالأطفال الذين يعانون من الإمساك المزمّن في الغالب يصبح لديهم مشكلة في المثانة، وفي تلك الحالة يجب الذهاب إلى الطبيب وإجراء التحاليل اللازمة وعلاج مشكلة الإمساك.
7. لا توقطي طفلك ليلاً من أجل دخول الحمام، هذا لا يعد حلاً عملياً على الإطلاق وسيزيد من الإرهاق والتعب لك ولطفلك.
8. احذري من الغضب والعقاب، فما يفعله طفلك ليلاً بالتأكيد ليس مدركاً له، والغضب سيزيد الأمر سوءاً.

متى عليك الشعور بالقلق؟

حتى يبلغ طفلك خمس سنوات ليس هناك أي داعي للقلق، أما إن كان طفلك لا يزال يبلى سريره ليلاً بعد بلوغه خمس سنوات، عندها يجب أخذه لطبيب المسالك البولية وأمراض الكلى وإجراء الفحوصات اللازمة، للتأكد من اكتمال نضج المثانة والجهاز البولي بشكل جيد، واتخاذ الإجراءات اللازمة في حالة إصابته بأي مرض يمنعه من القدرة على التحكم في البول.

## في بعض الأحيان يصبح التبول اللاإرادي الليلي علامة على أمراض أكثر خطورة، ومنها:

1. مشاكل في التنفس في أثناء النوم.
2. التهابات المسالك البولية.
3. مرض السكري.