

# ДЕТСКИЙ ЭНУРЕЗ: ПРАВИЛА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ



Если вашему ребенку врач поставил диагноз «энурез» (недержание мочи), важно соблюдать все рекомендации по медикаментозному лечению и придерживаться определенных правил.

- 1** Перед началом лечения поговорите с ребенком о строении мочевого пузыря, о том, как он работает, почему происходит сбой и зачем надо начинать лечение.
- 2** Режим дня должен соответствовать возрасту ребенка и может отличаться от режима других членов семьи. Основная физическая, умственная, социальная активность должна происходить в первую половину дня. Вечером нужно выбирать спокойные игры, чтение, рисование, можно смотреть по ТВ только детские передачи не более 20-40 мин. Время компьютерных игр также ограничено 20-30 минутами. Ребенок не должен волноваться или перевозбуждаться перед сном. Засыпать нужно не позднее 10 часов вечера, для отдыха ребенку необходимо не менее 10 часов сна. Перед сном важно проследить, чтобы малыш посетил туалет и помочился.
- 3** Диета должна включать продукты, которые обладают послабляющим действием. Вечером обязательно исключайте продукты и напитки, стимулирующие нервную систему или обладающими мочегонным действием: острые, пряные блюда, чай, кофе, шоколад, газированные напитки, минеральные воды, травы. Ужин должен быть не плотным, легким, не позднее 6-7 час вечера и не вызывать чувство жажды.
- 4** Питьевой режим: прием жидкости стоит ограничивать с 18 часов. Легче выполнить эту рекомендацию, если утром и днем ребенок будет пить достаточно жидкости: за это время ему надо выпить 2/3 общего объема, поскольку лишь 1/3 приходится на вечернее время. Ребенок должен употребить примерно 30 мл/кг/сутки, при этом преобладать должна простая вода.
- 5** Крайне важно опорожнять кишечник каждый день, лучше после завтрака.