

Ce aveți voie și ce nu!

Ce aveți voie!

- Încurajați-vă copilul să bea lichide în cantități normale pe tot parcursul zilei . Este important ca acesta să recunoască senzația de vezică plină .
- Încercați să țineți cont de ceea ce copilul bea pentru a vedea ce tip de băutură îl face să producă mai multă urină pe timp de noapte . Apoi se poate încerca evitarea acelei băuturi si să se observe dacă acest lucru îl ajută.
- Asigurați-vă că, copilul dumneavoastră consumă multe fructe , legume , cereale și lichide . Acest lucru îl va ajuta sa evite constipatia. Aceasta din urmă poate contribui la instalarea enurezisului.
- Asigurați-vă că, înainte de a merge la culcare, copilul dumneavoastră merge la toaletă.
- Lăsați lumina aprinsă pe timp de noapte pentru a asigura copilului dumneavoastră un acces ușor la toaletă.
- Asigurați-vă că salteaua si patul sunt protejate în mod corespunzător împotriva unor eventuale udări ale acestora .
- Permite-ți copilului dumneavoastră sa vă ajute la schimbarea lenjeriei și a hainelor de noapte . Implicarea copilului în mod activ, în depășirea problemei , îl poate ajuta mult.
- Asigurați-vă că, în fiecare dimineață, copilul dumneavoastră face baie sau duș . Astfel, se elimină mirosul de urină de peste noapte, și îi ajută să se simtă mai confortabil la școală.
- Stați calmi , fiți pregătiți și încercați să nu vă faceți griji.
- Amintiți-vă , enurezisul nu este nici vina copilului nici a părinților. Este nevoie, pentru întreaga familie, de răbdare , dragoste și încurajare pentru a rezolva această problemă.
- Încurajați-vă copilul să iasă, să nu mai poarte scutece , dar asigurați-vă că salteaua și lenjeria de pat sunt protejate pe timpul nopții .

Interdicții

- Nu condamnați copilul, nu este vina lui.
- Nu utilizați trezirea copilului peste noapte ca o strategie pe termen lung pentru a depăși Enurezisul.