

## ***Informații pentru copii***

### **Sunt singurul ?**

Enurezisul este mai frecvent decât ai putea crede. Numele medical pentru această afecțiune este Enurezis Primar Nocturn (sau pur și simplu "EPN"). Aproximativ 16% dintre copiii peste 5 ani, și 8-10% dintre copiii peste 7 ani suferă de această afecțiune.

### **Care este cauza?**

Este important să ne amintim că nu este vina ta dacă ai udat patul.

Există mai multe motive pentru care s-ar putea întâmpla acest lucru:

- Poate se moșteneste în familia ta. De exemplu, este posibil ca mama sau tatăl tău să fi udat patul atunci când au fost copii.
- S-ar putea să produci prea multa urină în timpul nopții.
- Sau poate ai nevoie să mergi mai des la toaletă din cauza vezicii urinare (sacul elastic care aduna urina în el), care vă spune că e plină atunci când aceasta nu este.
- Se poate întâmpla să fi băut prea multe lichide înainte de a merge la culcare.
- Ar putea fi rezultatul unei situații stresante cu care te confrunți în acel moment.
- În final, este posibil ca vezica să nu îi transmită creierului semnale pentru ca acesta să te trezească atunci când este plină și ai nevoie să mergi la baie, iar tu nu reușești să te trezești la timp pentru acest lucru.

### **Ce poți face tu, mama și tatăl tău pentru a ajuta ?**

- Fi curat - încearcă să te speli în mod corespunzător, după udarea patului, astfel încât să fi curat și uscat.
- Fii atent la ceea ce bei - tu nu ar trebui să bei prea multe lichide înainte de a merge la culcare, dar este important să bei suficient pe tot parcursul zilei – iar apa este cea mai bună variantă. Încearcă să acorzi atenție băuturilor pe care le bei pentru a observa dacă acestea te fac să produci mai multă urină pe timpul nopții. Poți încerca apoi să nu le mai bei pentru a vedea dacă acest lucru te ajută.
- Nevoia de a merge la toaletă pe timpul nopții - întotdeauna mergi la toaletă înainte de culcare. Și dacă crezi că ai putea avea nevoie să mergi la toaletă în timpul nopții, dar nu îți place întunericul, cere-i mamei sau tatălui să pună o lumină de noapte (veghe) în camera ta, sau să îți dea o lanternă, astfel încât să poți vedea unde te duci. Sau le poți cere să pună o oliță sub pat.

- Cere ajutor - o mulțime de copii depășesc problema udării patului atunci când cresc, dar în cazul în care problema va continua pe termen lung este o idee bună de a merge la un medic specialist pentru consult, împreună cu mama și tatăl tău.