



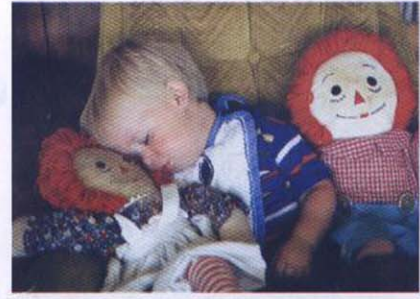
ليلاً. يمكنك إيقاظ طفلك لكي يذهب إلى الحمام ولكن يشترط أن يتم إيقاظه بشكل جيد وأن يتم إيقاظ الطفل في أوقات متغيرة بين يوم وآخر وذلك على مدى عدة أشهر. يجب الإمتناع دوماً عن معاقبة الطفل على عملية السلس لأن التوبيخ أو العقاب الجسدي ستؤدي إلى سوء الحالة أكثر فأكثر وسوء علاقة الطفل بوالديه ويجب عدم إظهار الإنزعاج من السلس أمام الطفل وإنما نصحه وإعادة تشجيعه. يجب تدريب الطفل على عملية زيادة ساعة المثانة أثناء النهار وذلك كما يلي عندما يشعر الطفل بالحاجة للتبول اطلب منه الانتظار قليلاً والقيام بالعد من واحد حتى عشرة أو أن يقوم بغناء اغنية قصيرة ومع مرور الوقت يجب أن يطيل الطفل فترة الانتظار أمام باب الحمام تدريجياً فيصبح العد من واحد وحتى خمسة وعشرون وهكذا.

معالجة سلس البول

إضافة لما سبق من التدريبات يمكن أن يصف الطبيب بعض الأدوية لعلاج سلس البول حسب حالة كل طفل وأشهر هذه الأدوية هو التوفرانيل والمنيرين وغيرها من الأدوية وكل طفل دواء يناسبه أكثر من غيره أما العلاج الأكثر فائدة فهو المنبهات الخاصة بسلس البول وهي تؤدي إلى إيقاظ الطفل عند خروج أول نقطة بول عندما يرن جرس الجهاز ومع تكرار العملية يستطيع الطفل الاستيقاظ لوحده بآلية المنعكس الشرطي وعلى الأهل الالتزام بتعليمات الطبيب فيما يخص الأدوية من المهم جداً أن يقوم الوالدين بتصميم جدول بسيط لأيام الشهر خاص بالطفل ووضع اشارات حمراء على شكل نجمة في كل يوم لا يبال فيه الطفل فراشه ويتم تعليم الطفل برسمة نجمة حمراء عن كل يوم لا يبال فيه الفراش ومنحه مكافأة على كل نجمة يرسمها وتزداد المكافأة مع زيادة عدد النجم.

سلس البول الليلي

سرير الطفل والطلب من الطفل أن يبول فيها عندما يستيقظ ليلاً لأن أكثر الأطفال يخافون مغادرة غرفهم ليلاً أتركي غرفة الطفل مضاءة بضوء خافت ليلاً أو اجعلي كبسة زرا الضوء بجانب سرير الطفل حتى يتمكن من إشعالها حالما يشعر بالحاجة للتبول أتركي الطفل يتناول كمية مقبولة من السوائل خلال النهار ولكن يجب الإمتناع عن تناول السوائل خاصة المشروبات الغازية منذ المساء لأن مثل هذه السوائل تزيد من حجم البول وتهيج المثانة تأكيداً دوماً من عدم إصابة طفلك بالأمساك لأن الأمساك يؤدي إلى نقص حجم البول المتجمع في المثانة وازدياد رغبة الطفل بالتبول المتكرر ويمكن تجنب الأمساك بأعطاء الطفل الكثير من الطعام المؤلف من الألياف مثل خبز الطحين الأسمر والنخالة والبازلاء إنجي طفلك مكافأة بسيطة مثل قطعة نقود في كل مرة يستيقظ فيها دون أن يبلى فراشه أو عندما يستيقظ لوحده ليلاً إذا كنت تتأمين بشكل متأخر أو تستيقظين



يصاب الكثير من الأطفال بسلس البول الليلي أو التبول اللاإرادي ليلاً وليس طفلك هو الوحيد المصاب فهي مشكلة شائعة فبعمر ستة سنوات مثلاً يصاب عشرة أطفال من كل ثلاثين طفلاً بهذه المشكلة يمكن باتباع النصائح الواردة في هذه الصفحة لمساعدة الطفل على التغلب على هذه المشكلة التي تحتاج للعلاج بالتمارين والأدوية لعدة أشهر حتى يستطيع الطفل السيطرة على عملية التبول. العمر الطبيعي الذي يصبح فيه الطفل قادراً على السيطرة على عملية التبول ليلاً هو من أربعة إلى خمسة أعوام لذلك لا حاجة لمعالجة الطفل من مشكلة السلس قبل عمر الخمس سنوات أما بعد عمر الخمس سنوات فيجب أن يعالج الطفل الأسباب التي تؤدي لاستمرار سلس البول الليلي أو عودة ظهور السلس عند طفل كان قد سيطر على عملية التبول هي: ولادة أخ جديد حادث وفاة في العائلة الدخول إلى المدرسة الخوف من المدرسة سوء معاملة الطفل من قبل الوالدين في المنزل مثل كثرة الضرب والتوبيخ وأحياناً لا يكون هناك سبب واضح وأحياناً تكون الحالة وراثية أو عائلية ويلاحظ أن الأطفال المصابين بسلس البول ينامون نوماً عميقاً جداً مما يجعل الشعور بالرغبة للتبول صعبة خلال النوم هناك نوعان من سلس البول عند الأطفال الأول يسمى سلس بلثي أي أن الطفل مصاب بالسلس منذ ولادته وهو الشكل الأكثر انتشاراً وعادة لا نجد هنا سبباً واضحاً للسلس والنوع الثاني هو السلس الثانوي أي أن الطفل عاد لحالة السلس بعد أن مرت فترة لا أكثر من سنة سيطر فيها على عملية التبول وهو الشكل الأقل انتشاراً وهنا يمكن معرفة سبب السلس غالباً.

يرجى مراعاة الأمور التالية عند التعامل مع الطفل.

إذا كان الحمام بعيداً عن مكان نوم الطفل يفضل في هذه الحالة وضع نونية بجانب