

## شب‌ادراری در کودکان

**علل ایجادکننده شب‌ادراری ناشناخته‌اند. اما عوامل متعددی با این عارضه ارتباط دارند:**

- 1. حجم مثانه:** شب‌ادراری ممکن است به دلیل ظرفیت کم مثانه باشد.
- 2. سابقه خانوادگی:** کودکان والدینی که شب‌ادراری داشته‌اند، بیشتر احتمال دارد که به این عارضه دچار شوند.
- 3. عفونت:** عفونت کلیه‌ها یا مثانه ممکن است باعث شب‌ادراری کودک شود که سابقه این مشکل را نداشته است.
- 4. کمبود هورمون ضد ادرار:** میزان این هورمون در بدن کودکانی که رختخواب خود را خیس می‌کنند کمتر از سایرین است. این هورمون ساخت ادرار را کاهش می‌دهد. بنابراین، افراد دارای سطح پایین هورمون ضد ادرار ممکن است ادرار بیشتری بسازند و مستعد شب‌ادراری باشند.
- 5. تأخیر در رشد و نمو:** کودک ممکن است به علت تأخیر رشد دستگاه عصبی خود، قادر به دریافت پیام مغز، برای مثانه پر نباشد.
- 6. خواب بسیار عمیق:** تعدادی از پزشکان به در نظر گرفتن این عامل به‌تنهایی اعتقادی ندارند، ولی کودکی که از خستگی در رختخواب خود غش میکند، کنترل ادرار برایش مشکل‌تر است.
- 7. رژیم غذایی:** مصرف شکلات و مواد کافئین‌دار و محصولات غذایی حاوی مواد رنگی مصنوعی، کودک را مستعد شب‌ادراری می‌کند.
- 8. علل روانی و عاطفی:** برخی از کودکان دچار مشکلات روانی و عاطفی‌اند و اعتمادبه‌نفس کافی برای کنترل ادرار پیدا نکرده‌اند. این کودکان نیز مستعد شب‌ادراری‌اند.

کودکان تا پنج سالگی کنترل ادرار در طول شب را به‌دست می‌آورند. اما 15 درصد آنها پس از پنج سالگی همچنان در شب رختخواب خود را خیس می‌کنند، ولی 3 درصد افراد تا پانزده سالگی نیز گاه‌گاه به این مشکل دچار می‌شوند. آنچه اهمیت دارد دانستن این موضوع است که شب‌ادراری بیماری نیست، بلکه وضعیتی است که نیاز به تغییر عادت دارد.

### آشنا کردن کودک با عارضه شب‌ادراری

گاه کودک از شما می‌پرسد: «من نمی‌خواهم رختخوابم را خیس کنم. نمی‌خواهم شما را به دردمس ببندم. پس چرا این اتفاق می‌افتد؟» ابتدا باید به کودک بفهمانید شب‌ادراری گناه نیست. خودتان هم باور کنید که کودک بدون هیچ غرضی اینکار را انجام می‌دهد. پس تنبیه یا شرم‌نامه کردن او وضع را بهتر نخواهد کرد. برای کودکان توضیح دهید که احتمالاً کلیه او بیشتر از کلیه دیگران ادرار می‌سازد یا مثانه‌اش قادر به نگهداری ادرار نیست. می‌توانید با یادآوری این مسئله که بعضی از کودکان هم مثل او هستند، فرزند خود را متوجه کنید که تنها نیست. یک بادکنک را از آب پر کنید. به کودک بگویید که این بادکنک شبیه مثانه است. وقتی پر میشود به دیواره‌هایش فشار می‌آید و کشیده میشود. تا زمانی که دهانه بادکنک بسته باشد، آب از آن خارج نمی‌شود. هرگاه مغز دستور دهد، دهانه بادکنک باز می‌شود و ادرار بیرون می‌ریزد. به کودک بفهمانید که فرمان مغز همان چیزی است که او باید هنگام خواب کنترل کند. همچنین، کودک باید از نظر مشکلات و بیماری‌های مربوط به شب‌ادراری بررسی شود. بخصوص کودکی که علاوه بر شب، در طول روز هم دچار مشکل در کنترل ادرار است. این کودک را باید پزشک معاینه کند و تحت آزمایش‌های ادراری قرار گیرد. خوشبختانه بجز در مورد

کودکاتی که دچار بیماری‌های زمینهای مانند دیابت و عفونت یا ناهنجاری‌های مادرزادی‌اند، اغلب معاینات کودک را طبیعی نشان می‌دهند.

#### درمان شب‌ادراری کودکان

راه‌های متفاوتی برای جلوگیری از شب‌ادراری کودکان وجود دارد. توصیه‌های کاربردی زیر را به‌خاطر بسپارید:

1. نوشیدن مایعات را قبل از خواب کودک محدود کنید وحتما بعد از شام تا زمان خواب فاصله زمانی، بگذارید.
  2. کودک را پیش از خواب به توالیت بفرستید. اگر مثانه‌اش را کاملا خالی نکرده، با کلمات محبت آمیـز او را تشویق به این کار کنید.
  3. محدودسازی مصرف مایعات در طول روز هیچ کمکی به بهبود شب‌ادراری نمی‌کند. محدودسازی مایعات باید حداکثر دو الی سه ساعت قبل از خواب کودک باشد.
  4. شب‌ها چراغ توالیت را روشن بگذارید. گاه ترس از تاریکی باعث می‌شود که کودک رختخوابش را ترک نکند. (زیباترکردن توالیت، روشن گذاشتن چراغ، حتی گاهی گذاشتن چند اسباب بازی در آن، کمک خوبیست.)
  5. می‌توانید از روش جایزه و ستاره کمک بگیرید. جدولی برای کودک رسم کنید و هر روز در آن یادداشت کنید که شب قبل را خشک گذرانده یا خیس. به‌ازای شب‌های خشک به او ستاره بدهید و بعد از آنکه چند ستاره گرفت، تشویقش کنید.
- درمان دارویی شب‌ادراری کودکان: این مرحله باید طبق نظر پزشک انجام می‌پذیرد.

#### عود شب‌ادراری

گاه کودکانی که مدت‌های طولانی رختخواب خود را خیس نکرده‌اند، دوباره شروع به شب‌ادراری می‌کنند. این عارضه در اغلب موارد علت روانی دارد. کودک به‌دلیلی که می‌تواند تولد یک خواهر یا برادر جدید باشد مضطرب و نگران است. چنین کودکی نیاز به مشاوره روانی دارد و لازم است با او درباره آنچه نگرانش می‌کند صحبت شود. از هر صد کودک مبتلا به شب‌ادراری، یک تا دو کودک تا پانزده سالگی رختخواب خود را خیس می‌کنند. شب‌ادراری عارضه‌ای پردردسر ولی خوش‌خیم است و در بیشتر موارد به‌سادگی برطرف می‌شود. بسیاری از کودکان سعی می‌کنند بیدار بمانند تا جلو این اتفاق را بگیرند. باید به چنین کودکانی اطمینان داد که این مسئله دیر یا زود حل خواهد شد. پزشک و پدر و مادر در کنار او هستند و او را حمایت می‌کنند تا مشکل به‌طور کامل برطرف شود.

شهین نیک‌ذات