

Η **ενούρηση** αποτελεί μια από τις **συχνότερες διαταραχές της παιδικής ηλικίας** που προβληματίζει τους γονείς και ανησυχεί το παιδί.

Σύμφωνα με το Αμερικάνικο σύστημα ταξινόμησης DSM-IV η νυχτερινή ενούρηση ορίζεται ως...

η «**μη ηθελμένη από λεια ούρων κατά τη διάρκεια του νυκτερινού ύπνου, τουλάχιστον 2 φορές την εβδομάδα** , σε παιδιά πάνω από 5 ετών όταν δεν προκαλείται από προβλήματα του κεντρικού νευρικού συστήματος ή από συνέπειες προκύπτουσες από τη χρήση ουσιών όπως διουρητικά.»

**Η ενούρηση διακρίνεται σε πρωτοπαθή** δηλαδή όταν τα παιδιά δεν έχουν κατακτήσει τον έλεγχο των σφιγκτήρων **και δευτεροπαθή,** όταν τα παιδιά είχαν επιτύχει τον έλεγχο των σφιγκτήρων για τουλάχιστον 1 έτος αλλά ξανάρχισαν να «βρέχονται».

### **Πού οφείλεται όμως αυτό?**

Αρχικά οφείλεται σε **σωματικά αίτια** όπου το μέγεθος της ουροδόχου κύστης παίζει σημαντικό ρόλο καθώς και η κληρονομικότητα. Επίσης, προβλήματα υγείας μπορεί να προκαλέσουν τη νυχτερινή ενούρηση όπως ο **διαβήτης** και ο **υπερθυρεοειδισμός**.

Κάποια **λοιμωξη της ουροδόχου κύστης** και των νεφρών του παιδιού μπορεί να αποτελέσει αιτία νυχτερινής ενούρησης καθώς και η **χαμηλή ευαισθησία του σφιγκτήρα**.

Στα **σωματικά αίτια** περιλαμβάνεται η **κατανάλωση τροφών που περιέχουν υψηλά επίπεδα χρωστικών και γλυκαντικών ουσιών**.

**Τα αίτια της νυχτερινής ενούρησης μπορεί να είναι ψυχογενή.** Τα αισθήματα ζήλιας προς ένα αδερφό προκαλούν ενούρηση για την προσέγκυση της προσοχής του γονέα. Επίσης το άγχος, η ανασφάλεια και η συναισθηματική ανωριμότητα μπορούν να γίνουν αιτία ενούρησης.

## Η Νυχτερινή Ενούρηση, τα αίτια και τεχνικές αντιμετώπισης

Αναρτήθηκε από τον/την Ναγια Σπεγγου  
Σάββατο, 19 Νοέμβριος 2011 16:18 -

---

Επιπλέον πολλά παιδιά με νυχτερινή ενούρηση έχουν πολλές φοβίες όπως τα ζώα, οι δυνατοί ήχοι και είναι κοινωνικά απομονωμένα. Τα προβλήματα επικοινωνίας των γονέων και οι εντάσεις στο οικογενειακό περιβάλλον ενδεχομένως προκαλούν ενούρηση.

**Τι μπορείτε να κάνετε όταν διαπιστώσετε νυχτερινή ενούρηση στα παιδιά σας?**  
Σίγουρα να μην τα μαλώσετε και να μην τα απειλήσετε με τιμωρία. Να μην εξαναγκάσετε και να μην πιέσετε τα παιδιά γιατί αρκετό άγχος έχουν από μόνα τους. Φροντίστε να εξηγήσετε στο παιδί ότι δεν φταίει αυτό και ότι γρήγορα θα αποκτήσει τον έλεγχο.

Μπορείτε να περιορίσετε την κατανάλωση υγρών και φαγητών λίγες ώρες πριν από τον ύπνο. Το σημαντικότερο είναι να ασκηθεί στον έλεγχο της ούρησης με το να αυξάνει το χρονικό διάστημα που μεσολαβεί ανάμεσα στις ουρήσεις της ημέρας και να μάθει να πηγαίνει στην τουαλέτα με πρόγραμμα για παράδειγμα κάθε δύο ώρες.

Επίσης πρέπει να επιβραβεύεται το παιδί συνέχεια όταν υπάρχουν "στεγνές νύχτες".

**Προσπαθήστε να συναισθανθείτε το παιδί σας και να μην επιτρέπετε κανέναν να το κοροϊδεύει.**