

۱۰۱ نکته برای رهایی از شب ادراری کودکان

www.ketab.ir

نویسنده: استیومونت
مترجم: زهرا صابری اسفیدواجانی

سرشناسه: ماونت، استیو Mount, Steve
 عنوان و نام پدیدآور: ۱۰۱ نکته برای رهایی از شب‌ادراری کودکان / نویسنده استیو مونت؛ مترجم زهرا صابری اسفیدواجانی.
 مشخصات ظاهری: ۸۰ ص. ۱۴/۵ × ۲۱/۵ م. شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۹۳۳۳-۳-۶؛ ریال: ۲۰۰۰۰
 وضعیت فهرست نویسی: فیا
 یادداشت: عنوان اصلی: How to stop bedwetting forever, ۱۰۱. tips to stop your child's bedwetting forever.
 عنوان گسترده: صد و یک نکته برای رهایی از شب‌ادراری کودکان.
 موضوع: شب‌ادراری
 موضوع: کودکان -- بیماری‌های کلیوی
 موضوع: کودکان -- درمان
 موضوع: شب‌ادراری -- درمان
 موضوع: Enuresis -- Treatment
 موضوع: Enuresis
 شناسه افزوده: صابری اسفیدواجانی، زهرا، ۱۳۶۱-، مترجم
 رده بندی کنگره: RJ۴۷۶
 رده بندی دیویی: ۶۱۶/۸۴۹
 شماره کتابشناسی ملی: ۵۹۵۸۵۳۶

عنوان: ۱۰۱ نکته برای رهایی از شب‌ادراری کودکان
 نویسنده: استیو مونت
 مترجم: زهرا صابری اسفیدواجانی
 ناشر: انتشارات باور موفق
 صفحه آرا: گرافیک جوانه
 شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه
 نوبت و تاریخ چاپ: اول ۱۴۰۰
 چاپ: شمیم
 شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۹۳۳۳-۳-۶
 قیمت: ۴۰۰۰۰ تومان



انتشارات باور موفق

مرکز پخش و فروش: قم، خیابان شهید فاطمی (دور شهر)، کوچه ۷، پلاک ۵

مرکز آموزشی پژوهشی درمانی باور

شماره تماس: ۰۲۵۳۷۷۳۴۰۱۷

شماره موبایل: ۰۹۳۵۲۳۱۰۶۱۹

فهرست

- مقدمه ۱۱
- نکات اولیه در مواجهه با شب ادراری در خانه ۱۵
- نکته ۱: اهمیت دادن به شرایط کودک ۱۵
- نکته ۲: سطح حساسیت خود را بسنجید ۱۵
- نکته ۳: خودتان آموزش ببینید ۱۶
- نکته ۴: به کودک خود آموزش دهید ۱۶
- نکته ۵: مراجعه به دکتر ۱۷
- نکته ۶: ارزیابی ۱۷
- نکته ۷: انواع مختلف شب ادراری نیازمند روش های درمانی مختلف هستند ۱۷
- نکته ۸: کاهش استرس ۱۸
- نکته ۹: بررسی واقعیت ۱۸
- نکته ۱۰: وقتی آرام شدید، وارد عمل شوید ۱۹
- نکته ۱۱: اجازه دهید که شب ادراری به یک مشکل بزرگ تبدیل شود ۲۰
- نکته ۱۲: آرامش خود را حفظ کنید ۲۰
- نکته ۱۳: به کودک اجازه دهید تا خودش به شما بگوید که رختخوابش را خیس کرده است ۲۰
- نکته ۱۴: اجازه دهید خود کودک کمک کند ۲۱
- نکته ۱۵: برای مشکلات بزرگ تر هوشیار باشید ۲۱

- نکته ۱۶: مطمئن شوید که شب‌اداری ناشی از دارو نیست ۲۲
- نکته ۱۷: مطمئن شوید که کودک شما دسترسی راحتی به دستشویی دارد ۲۳
- نکته ۱۸: کودک خود را زودتر بخوابانید ۲۳
- نکته ۱۹: به دنبال محرک‌های روحی - روانی باشید ۲۳
- نکته ۲۰: به کودک خود - نظارتی بیاموزید ۲۳
- نکته ۲۱: مواظب پوست کودک باشید ۲۴
- نکته ۲۲: رضایت کودک ۲۵
- نکته ۲۳: در حل مشکل شب‌اداری با کودک خود همکاری کنید ۲۶
- تغییر رفتار ۲۶
- نکته ۲۴: تنبیه مؤثر نخواهد بود ۲۶
- نکته ۲۵: کودک را تقویت کنید و به او پاداش دهید ۲۷
- نکته ۲۶: به کودک خود امید دهید که این مشکل همیشگی نیست ۲۷
- نکته ۲۷: بر روی کنترل طبیعی ادرار تمرکز کنید ۲۷
- نکته ۲۸: بیدار کردن کودک در شب ۲۸
- نکته ۲۹: تمرین‌های کنترل مثانه ۲۸
- نکته ۳۰: تمرین کنترل ادرار ۲۹
- نکته ۳۱: تجسم کنید ۳۰
- نکته ۳۲: اجتناب از خوردن مایعات قبل از رفتن به رختخواب ۳۰
- نکته ۳۳: برنوشیدنی‌هایی که کودک می‌نوشد نظارت کنید ۳۱
- نکته ۳۴: بر خوراکی که کودک مصرف می‌کند نظارت کنید ۳۱
- نکته ۳۵: رفت و آمدهای شبانه به دستشویی ۳۲
- نکته ۳۶: هشدار دهنده‌ی بیدار شدن ۳۲
- درمان با استفاده از دارو ۳۳

- نکته ۳۷: DDAVP (دسموپرسین استات) می‌تواند به بعضی از کودکان کمک کند... ۳۳
- نکته ۳۸: ایمنی پیرامین یکی دیگر از گزینه‌های دارویی است... ۳۴
- نکته ۳۹: داروهای آنتی کولینرژیک گزینه‌ای برای بعضی از بیماران... ۳۵
- نکته ۴۰: اگر گزینه‌های دیگری دارید، در مورد درمان دارویی کودک خود احتیاط کنید... ۳۵
- مراجعه به متخصص کودکان... ۳۶
- نکته ۴۱: یک دفتر روزانه داشته باشید... ۳۶
- نکته ۴۲: هرگونه مشکلی را توضیح دهید... ۳۷
- نکته ۴۴: مراجعه به پزشکی دیگر... ۳۸
- نکته ۴۵: یک تیم تشکیل دهید... ۳۹
- نکته ۴۶: کار تیمی... ۴۰
- نکته ۴۷: خودتان تحقیق کنید... ۴۰
- نکته ۴۸: به دنبال منابعی باشید که به شما و کودکان کمک می‌کنند تا بفهمید چه اتفاقی رخ داده است... ۴۱
- نکته ۴۹: هنگام بررسی منابع مربوط به شب ادراری احتیاط کنید... ۴۳
- نکته ۵۰: انتظارتان از دکتر را تعیین کنید... ۴۴
- ابزار و وسایل شب ادراری... ۴۵
- نکته ۵۱: از وسایل هشدار دهنده رطوبت مناسب استفاده کنید... ۴۵
- نکته ۵۲: موفقیت با استفاده مؤثر از دستگاه تشخیص رطوبت... ۴۸
- نکته ۵۳: جذب کننده‌های ادرار یکبار مصرف... ۴۹
- نکته ۵۴: جذب کننده‌هایی با قابلیت استفاده مجدد... ۵۰
- نکته ۵۵: انتخاب نوع درست جذب کننده ادرار... ۵۰
- نکته ۵۶: تشک‌ها و محافظ‌های مشبک... ۵۱

مقدمه

وقتی با مشکل شب ادراری مواجه می‌شویم، چه باید کنیم؟ اغلب اوقات وقتی کودک دچار شب ادراری می‌شود، دلیل آن یک مشکل پزشکی ناشناخته و یا مشکل روحی و روانی است. به عنوان پدر و مادر، شما دنبال راهی هستید تا مشکل شب ادراری کودک خود را رفع کنید. متأسفانه، چیزهایی وجود دارد که باعث می‌شود بسیاری از پدر و مادرها برای یافتن دلیل این مشکل تلاش نکنند که بعضی از دلایلی که نمی‌گذارند والدین به کودک کمک کنند عبارت‌اند از:

- خجالت (والدین نگران هستند که شب ادراری کودک انعکاس بدی برای آن‌ها داشته باشد درحالی که کودکان ممکن است تمایل نداشته باشند تا درباره چیزی که برای آن‌ها خجالت‌آور است صحبت کنند).

- درک نادرست درباره شب ادراری

- زمان (بعضی از والدین ممکن است تمایلی به وقت گذاشتن برای کمک به کودک را نداشته باشند با این فرض که شب ادراری در کودکی طبیعی است و خود به خود حل خواهد شد).

- عصبانیت (والدین ممکن است به خاطر این مشکل عصبانی باشند یا از این وضعیت خسته شوند و این ممکن است باعث شود که این مشکل را بی‌اهمیت در نظر بگیرند).

با استفاده از کتاب «۱۰۱ نکته برای توقف شب ادراری کودک برای همیشه»، شما ابزار و دانش لازم برای کمک به کودک خود برای غلبه بر شب ادراری را در اختیار دارید. این کتاب به صورت نکته‌وار نوشته شده است و شما به سادگی می‌توانید کتاب را در زمان کم خوانده و ایده‌هایی که می‌تواند در توقف شب ادراری مفید باشد را امتحان کنید. بعلاوه،

در این کتاب شما واقعیت‌هایی درباره شب ادراری و همچنین آخرین تحقیقات ارائه شده در این زمینه را خواهید خواند و اطلاعات مورد نیاز خود برای بررسی گزینه‌هایی که می‌توانید برای کمک به کودک خود انتخاب کنید، کسب خواهید کرد.

قبل از بررسی چیزهایی که می‌توانند برای توقف شب ادراری در نظر گرفته شوند، ما باید ایده‌های مربوط به شب ادراری را مورد بحث قرار دهیم. شب ادراری در شب و اغلب در کودکانی که هیچ مشکلی در کنترل ادرار خود در طول روز ندارند رخ می‌دهد. این بدان معناست که شب ادراری باعث می‌شود که زمان خواب شب به یک زمان وحشتناک برای این کودکان تبدیل شود. به جای اینکه شب زمان شنیدن داستان و استراحت باشد، زمان کشمکش بین والدین و کودک و نیز استرس می‌شود. شب ادراری یک مشکل نادر نیست. کارشناسان بر این باور هستند که ۵ تا ۷ میلیون کودک در کشور آمریکا حداقل گاه به گاه رختخواب خود را خیس می‌کنند. هرچه کودک بزرگ‌تر می‌شود احتمال خیس کردن رختخواب کمتر می‌شود هرچه کودک بزرگ‌تر شود مشکل با نسبت ۱۵ درصد در هر سال کم می‌شود؛ اما این بدان معناست که ۱ درصد از نوجوانان و ۲۰ درصد از کودکان بین سنین ۵ و ۶ سال هنوز رختخواب خود را مکرراً خیس می‌کنند. شب ادراری باعث ایجاد استرس در کل خانواده می‌شود. والدین ممکن است به علت شستن رختخواب، خشک کردن پتو و تشک و سایر پیامدهای شب ادراری خسته و درمانده شوند. اصطلاح پزشکی برای خیس کردن رختخواب، انورسیس (شب ادراری)^۱ می‌باشد و یک موضوع جدی در تحقیقات پزشکی است. محققان چند دلیل اصلی شب ادراری را دریافته‌اند که می‌توان به عفونت‌های مجرای ادرار، آلرژی‌ها، دیابت، کم‌خونی سلولی و اختلالات خواب اشاره کرد. از آنجا که شب ادراری اغلب اولین نشانه این مشکلات است، ایده خوبی است کودک خود را برای بروز احتمالی آن‌ها چک کنید. علاوه، محققان دریافته‌اند که دلایل روحی و روانی مانند استرس، ناراحتی و ضربه روحی-روانی در شب ادراری

دخیل هستند. کودکانی که به هر دلیلی رختخواب خود را خیس می‌کنند اغلب رنج می‌برند و این رنج بهترین دلیل برای تشدید شب‌ادراری هست. کودکانی که شب‌ادراری دارند اغلب دارای عزت نفس پایین، ترس، گوشه‌گیری هستند و از سایر مشکلات رنج می‌برند. این کودکان ممکن است دچار بی‌خوابی شوند چرا که آن‌ها از چیزی که ممکن است در خواب رخ دهد (شب‌ادراری) می‌ترسند و شرم‌منده هستند.

یک کودک مبتلا به شب‌ادراری اغلب با طعنه‌های دیگران مواجه است و ممکن است به علت بوی ادرار، احساس کثیف بودن کند. همچنین کودک ممکن است به علت ترس از مسخره شدن گوشه‌گیر شود. کودک ممکن است از فعالیت‌های کودکی مانند رفتن به کمپ دوری کند و کمپ زدن به جای اینکه یک رویداد شادی‌آور باشد برای او به یک رویداد وحشتناک تبدیل شود.

بسیاری از والدین نمی‌دانند که چگونه می‌توانند به کودک خود کمک کنند. علی‌رغم مشکلات شب‌ادراری، بسیاری از پزشکان توصیه به صبر و زمان می‌کنند که جزبهترین راه‌ها برای حل مشکل شب‌ادراری هست، همان‌طور که بسیاری از کودکان بدون هیچ کمک اضافی برای این مشکل غلبه می‌کنند. هرگز به بچه‌ی نگران نگویید که «بالاخره یک روز می‌رسد که دیگر رختخوابش را خیس نمی‌کند». به طور کلی، نشانه‌های اندکی وجود دارد که شما باید برای شب‌ادراری کودک‌تان، به دنبال کمک باشید:

• اگر کودک شما فکر می‌کند که شب‌ادراری برایش مشکلی است که باید برای آن کمک گرفت، آنگاه شب‌ادراری یک مسئله جدی است و شما باید کمک بگیرید.

• اگر کودک شما به طور ناگهانی دچار شب‌ادراری می‌شود درحالی که قبلاً چنین مشکلی نداشته است، این اغلب نشانه مشکلاتی است که باید بررسی شوند.

• اگر به علت شب‌ادراری رفتار کودک شما تغییر کرده و با دیگران مشکل دارد (مسخره شدن و یا از دست دادن دوستان).