أمور تساعد على توقف الطفل عن التبول في الفراش

بصرف النظر عن حقيقة أنك قد تكوني قد علمت طفلك على إستعمال المرحاض من عمر صغير ، إلا أن التبول بالفراش لا يزال شائعًا جدًا بين سن 4 و 7 سنوات. ما يقرب من 15% من الأطفال خلال هذا السن يقومون بالتبول وتبليل السرير على الأقل مرتين في الأسبوع.

يوجد بعض الأمور التي يمكنك فعلها من أجل محاولة منع هذا الأمر في المستقبل. إليك قائمة بالأشياء المفيدة التي يمكن القيام بها في هذه الحالة لمساعدة طفلك على التوقف عن التبول في السرير أثناء النوم.

1- حد المشروبات قبل النوم

لمنع إمتلاء مثانة الطفل كثيرًا أثناء المساء، من المهم السيطرة على السوائل التي يشربها خلال وقت متأخر وقبل النوم وحتى خلال فترى بعد الظهر. دعي طفلك يحصل على السوائل في الصباح وعلى وقت الغداء، ثم يخفّض الكمية تدريجيًا. كما يجب أن يدخل الطفل للمرحاض قبل النوم مباشرة.

2- تجنب بعض الأطعمة التي تنشط المثانة

يوجد أنواع من الأطعمة التي تنشط المثانة عند الأطفال الصغار، الأمر الذي قد يسبب في التبول اللاإراديّ عند النوم بما أن الطفل لا يملك ما يكفي من التحكم. ينصح تجنب استهلاك الأطعمة الحمضية جدًا مثل عصائر الفاكهة الحمضية على أنواعها.

كما يجب تجنب الطفل استهلاك منتجات الألبان على أنوعها، لأنها يمكن أن تسبب طفلك الشعور بالنعاس ومنعهم من الوعي خلال الليل عند امتلاء المثانة. بالإضافة الى ذلك، يجب تجنب شرب الشوكولاتة الساخنة والشاي والمشروبات الغازية.

3- تخصيص وقت دخول الحمام في منتصف الليل

ينام الطفل بشكل طبيعي، فمن الصعب عليه الاستيقاظ خلال الليل عندما

تكون المثانة ممتلئة. الفكرة هي أن توقظي طفلك خلال منتصف الليل وأن تقطعي نومه عن قصد من أجل الدخول الى الحمام. هذا سيساعده على أن يكون أكثر يقظة ويستيقظ بشكل طبيعي ويدخل الحمام.

يمكن مراقبة كم مرة يذهب فيها طفلك للمرحاض خلال يومه، وإيقاظه وفقًا لذلك. سيتم تدريبه على الاستيقاظ بنفسه للدخول للحمام.

4- مضاعفة إستهلاك المغنيسيوم

قد يعاني الأطفال من مشكلة سلس البول الليلي أي التبول لاإراديًا في الفراش وذلك لأنهم يفتقرون إلى عنصر المغنيسيوم بنظامهم الغذائي. يؤدي نقص المغنيسيوم إلى جعل النظام العصبي بالجسم أقل استجابة.

لا يوجد ضرورة لإعطاء الطفل مكملات المغنيسيوم لطفلك، فقط أدخلي المغنيسيوم في نظامه الغذائي. الأطعمة الغنية بهذا العنصر هي الموز، بذور السمسم، الأفوكادو، التوفو، السلمون والبقوليات.

5- التحدث مع الطفل

تحدثي مع طفلك عن شعوره، ليس بالضرورة أن يكون عن تبليل الفراش، ولكن حالته العاطفية بشكل عام. إذا مرّ بتغيير في حياته، مثل المدرسة أو أي حالة عاطفية أخرى ربما تسبب له بعض التوتر أو القلق، فقد يكون هذا هو السبب في التبول في الفراش. اجعلي طفلك يشعر أنه مدعوم ولا يشعر بالحرج.

6- الحصول على منبه ترطيب الفراش

يمكن أن يكون التنبيه أثناء النوم الحل لمشلة تبليل الطفل فراشه أثناء النوم. هناك نوع محدد من التنبيهات التي توضع في ملابس الطفل الداخلية. بمجرد أن يكتشف هذا الجهاز الرطوبة، سيبدأ بالانطلاق. يوجد احتمال أن جهاز التنبيه قد لا يوقظ طفلك من النوم، لكن سيقوم بإيقاظك أنت من النوم بالتأكيد.

لدى سماع صوت المنبه، قومي بإيقاظ طفلك ونقليه للحمام. هذه الطريقة ستعمل على تدريب الطفل على النهوض من الفراش والدخول إلى الحمام بمفرده، مع مرور الوقت.

7- تقديم المكافآت للطفل

من المهم اتباع اسلوب التعزيز الإيجابي من خلال مكافأة طفلك على الأمور التي يمكنه التحكم بها. لا يمكنه السيطرة على التبول في الفراش. لذلك إذا قدمت له مكافأة عن الليلة التي لا يتبول في السرير، فقد يكون لهذا الأمر تأثير سلبي ويجعله يشعر بأنه فشل. بل قدمي له مكافآت على الأشياء التي تساعده على تجنب تبليل الفراش، مثلاً :

- شرب الماء بالصباح ولكن تجنب استهلاك من السوائل عند المساء.
- تناول الطفل وجباته الغنية بالمغنيسيوم، فهذا أمر ضروريّ.
- دخول المرحاض قبل الخلود الى النوم.