

ENURESI NOTTURNA

CONSIGLI GENERALI

Se durante il giorno scappa la pipì all'ultimo momento rischiando di bagnare le mutandine, bisogna fermarsi, fare un bel respiro profondo buttando fuori l'aria contando fino a 10 prima di fare la pipì

...PERCHE'?

Con questa manovra la vescica si distende e il canale urinario si apre bene facendo sì che la pipì esca tutta.

DURANTE IL GIORNO

- ✓ bere almeno 1 litro e mezzo di liquidi tra le 8 e le 18.
- ✓ dare al bambino/a una bottiglia da 500ml da bere prima di pranzo nel caso di orario prolungato le bottigliette devono essere 2.
- ✓ avvisare il personale docente che il bambino/a sta facendo terapia idrica per cui potrà chiedere di andare in bagno più spesso.
- ✓ Se dovessero esserci problemi con la scuola far fare un certificato dal pediatra.

..PERCHE'?

Questa buona abitudine permette alla vescica di distendersi bene perché spesso, nei bambini con enuresi la vescica è di dimensioni più piccole rispetto all'età del bambino.

DURANTE LA SERA

- ✓ durante la cena non assumere cibi ricchi di sodio e di calcio (latte, latticini, formaggi a pasta molle e dura gelati e con flakes)
- ✓ scegliere un'acqua con basso contenuto di calcio (<25mg/l)

...PERCHE'?

In questo modo limitiamo la produzione di pipì durante la notte.

- ✓ Svuotare sempre molto bene la vescica prima di andare a dormire.

...PERCHE'?

Se non si svuota bene la vescica un po' di pipì rimane dentro togliendo spazio a quella della notte.