

Qual o tratamento?

Na maioria dos casos, resolve espontaneamente!

Quando as medidas comportamentais são insuficientes e há consequências significativas para a criança, pode ser necessário:

- **Medicamentos** para diminuir a quantidade de urina produzida durante a noite.
- **Alarmes** – dispositivos com um sensor de humidade que são colocados na roupa interior da criança e que emitem um som quando detetam urina. Este ruído acorda a criança para que ela vá à casa-de-banho completar a micção, promovendo o desenvolvimento dos mecanismos que a levam a acordar com o estímulo da bexiga cheia.

Não se esqueça: apoiar e não castigar o seu filho é essencial para o sucesso!



(Imagem disponível em: <https://www.vidaativa.pt/crianca-dormir-sozinha/>)

USF Arandis

Morada: Rua Fernando Barros Ferreira Leal - Urb. Conquinha, s/n 2560-253 Torres Vedras

Telefone: 261 336 373 /371

E-mail: arandis.usf@gmail.com

Facebook: USF ARANDIS Torres Vedras

Site: <http://arandisusf.wixsite.com/usfarandis>



Autoria: Adriana Silva (IFG)

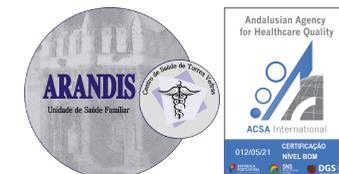
O seu filho faz chichi na cama?



(Imagem disponível em: <https://www.crescercontigo.pt/enurese-noturna-doenca-leva-criancas-adultos-fazerem-xixi-sono/>)

Saiba como ajudá-lo!

2022



O que é a enurese noturna?

Perda **involuntária** de urina durante o sono numa criança com 5 ou mais anos.

É uma situação **frequente**: afeta cerca de 20% das crianças com 5 anos!

Existem 2 tipos de enurese:

- **Primária**: quando a criança nunca deixou de urinar durante o sono.

- **Secundária**: quando volta a urinar durante o sono após 6 meses sem o fazer.



(Imagem disponível em: <https://www.ojornalzinho.com.br/2019/01/23/socorro-meu-filho-faz-xixi-na-cama/>)

Como deve agir?

- **Não culpe ou castigue** a criança, pois a perda de urina ocorre involuntariamente.
- **Envolve** a criança nas tarefas, como por exemplo mudar o pijama e os lençóis. A criança irá sentir que está a ajudar a resolver o seu problema.
- **Evite** a ingestão de bebidas com cafeína (por ex., *Ice Tea* ou *Coca Cola*), açucaradas e gaseificadas durante todo o dia e líquidos 2h antes de deitar.
- **Promova** a ida à casa-de-banho durante o dia e antes de deitar.
- **Incentive** a prática de exercícios que poderão aumentar a capacidade de controlo de bexiga (por ex., parar e continuar a urinar, repetindo várias vezes).



(Disponível em: <https://mojarlacama.es/pt-pt/calendarios-miccionais/>)

Quais as causas?

- Pode ter **múltiplas causas**: aumento da produção de urina por défice hormonal, bexiga pequena, incapacidade de acordar perante o estímulo de bexiga cheia ou fatores genéticos!
- Em casos de enurese secundária, é importante excluir infeção urinária, doença renal, diabetes, problemas psicológicos, etc. **Deverá ir ao médico para excluir estas causas!**
- Existem situações que podem **facilitar ou agravar** a ocorrência de enurese:
 - Obstipação (por comprimir bexiga)
 - Má qualidade do sono (por ex., hipertrofia dos adenoides e das amígdalas)
 - Distúrbios do neuro-desenvolvimento