

نشرة معلومات

(Fact Sheet)

التبول في الفراش (التبول الإرادي)

(Bedwetting)

تنصل: إن الغرض من هذه النشرة هو الإرشاد فقط. يرجى استشارة طبيبك أو موظف صحة آخر للتأكد من أن هذه المعلومات مناسبة لطفلك.

إن التبول في الفراش أثناء الليل (سلس البول الليلي) هو أمر شائع بين الأطفال الصغار وفي الواقع يُعتبر التبول في الفراش أمر طبيعى حتى سن الخامسة.

حقائق يجب تذكرها

(Facts to remember)

- يتبول في الفراش خمسون في المائة من الأطفال في سن الثالثة وعشرة بالمئة من الذين بلغوا الخامسة.
- إن هذه المشكلة أكثر شيوعاً بين الذكور مما هي بين الإناث.
- يتبول بعض الأطفال في ملابسهم أثناء النهار أيضاً.
- غالباً ما يكون هناك عامل وراثي حيث يكون قد عانى من هذه المشكلة أحد أفراد العائلة.
- معظم الأطفال الذين يتبولون في فراشهم لا يعانون من أية مشاكل نفسية أو جسدية.
- قد يسبب التبول في الفراش مشكلة إجتماعية للعديد من الأطفال وعائلاتهم وذلك إذا استمرت هذه المشكلة حتى بلوغهم سن السادسة أو السابعة.

أنماط التبول في الفراش

(Types of bedwetting)

هناك نمطين من التبول في الفراش:

- الأطفال الذين لم تتعد فترات إنقطاعهم عن التبول في الفراش عدة أشهر (سلس البول الأولي).
- الأطفال الذين انقطعوا عن التبول الليلي الأولي بشكل كامل لفترة تعدت الستة أشهر ثم عادت المشكلة لديهم (سلس البول الليلي الثانوي) نتيجة تجربة عاطفية مرؤاً بها أو تغييرات إجتماعية طرأت على ظروفهم.

ما الذي يسبب التبول اللاإرادي؟

(What causes bedwetting)

يحدث التبول في الفراش عادة أثناء نوع من النوم يحدث فيه المشى والكلام خاصة بين الأطفال الصغار، على أنه ما زلنا لا نعرف السبب الحقيقي ولكننا ندرك الأمور التالية:

- عدم إكمال نمو ردّة الفعل التلقائية التي تؤدي إلى استيقاظ الأطفال من نومهم لدى امتلاء مثانتهم.
- ستين في المئة من الأطفال الذين يتبولون في فراشهم يفرزون نسبة أكبر من البول أثناء النوم مقارنة مع غيرهم من الأطفال الذين لا يعانون من هذه المشكلة.
- إن كمية البول التي يمكن للمثانة تخزينها أقل عند الأطفال الذين يعانون من التبول الإرادي.
- الإمتناع عن شرب السوائل في المساء لا يساعد بالضرورة على تجنب التبول في الفراش.

وبما أن هذه المشكلة تحدث أثناء النوم فليس بمقدور الطفل السيطرة عليها.

إن مشكلة التبول في الفراش مرتبطة أيضاً بالإمساك وسلس البول المُلح (عدم القدرة على التحكم في البول لدى شعور الطفل بالرغبة في التبول) أو تقطع إنسياب البول المرتبط بتقطر البول بعد إفراغ المثانة.

ما الذي يمكنك أن تفعله لمساعدة طفلك؟

(What can you do to help?)

- شجع طفلك خاصة إذا كان مضطرباً. عليك التحلي بالصبر والتفهم حتى لو شعرت بالغضب.
- إترك ضوءاً خفيفاً. فقد يساعد هذا الأطفال الذين يستيقظون عادة أثناء الليل في الذهاب إلى المرحاض أو تبديل ثياب النوم.
- شجع الطفل أن ينام نوماً هنيئاً أثناء الليل. إذ أن النوم الهنيء دون تقطع هو الأفضل للطفل. إن إيقاظ الطفل أثناء الليل للذهاب إلى المرحاض لا يساعد على حل المشكلة.
- استعمل البطانية الماصة حيث تضعها تحت الملائة للمحافظة على جفاف السرير والراحة.
- دع طفلك يستحم أو يغتسل قبل السماح له بالذهاب إلى المدرسة أو دار الحضانة إذ أن رائحة البول قوية جداً وتبقى لفترة طويلة مما يسبب الحرج للطفل ويؤدي إلى مشاكل أخرى كمضايقته ومعايرته في المدرسة.
- شجع طفلك على شرب كمية وفيرة من السوائل خاصة أثناء النهار.
- حاول عدم تشجيع الطفل على شرب السوائل التي تحتوي على كافيين في المساء (مثلاً مشروبات الشوكولاتة والكولا).
- إذا تفاقت مشكلة التبول في الفراش اتصل بطبيبك الذي قد يحيلك إلى الخدمات المختصة. سوف يجري الطبيب فحصاً لطفلك لمعرفة إذا كانت هناك أية أسباب أخرى لهذه المشكلة.

متى يتعين على التماس المساعدة المتخصصة؟

(When should I get some professional help?)

- إذا استمر طفلك في التبول في الفراش إلى ما بعد سن السادسة أو السابعة ما يسبب له الحزن أو المضايقة.
- إذا استمر طفلك في التبول اللاإرادي أثناء النهار.
- إذا كان هذا الأمر يسبب مشكلة للعائلة.
- إذا انقطع الطفل عن التبول في فراشه لفترة تتعدى السنة ثم عاد للتبول في فراشه فجأة.

ما هو العلاج المفيد؟

(What treatment may help?)

حاول إتباع هذه النصائح:

- إن ممرضة صحة الأطفال أو طبيبك أو المستشفى قد ينصحوك بشراء أو بإستئجار أجهزة تنبيه – تأتي هذه الأجهزة بأفضل النتائج تحت إرشاد المتخصصين.
- يمكن إستعمال أجهزة التنبيه بالإضافة إلى برامج تدريب المئانة المناسبة.
- قد تساعد بعض الأدوية بعض الأطفال خاصة الكبار منهم غير أن هذه المشكلة قد تظهر مجدداً لدى الإنتهاء من تناول الدواء.
- قد يساعد الإرشاد إذا كانت المشكلة عاطفية.
- قد تساعد برامج تدريب المئانة إذا كان الطفل مستعداً على اتباعها، وهي أكثر فائدة للأطفال الذين يتبولون لاإرادياً أثناء النهار.
- لا داع لليأس إن لم تُحل المشكلة بسرعة فهناك أبحاث جديدة تُجرى بصورة مستمرة .

تذكر ما يلي

- يحدث التبول اللاإرادي أثناء النوم.
- لا يمكن للطفل أن يقرر عدم التبول في فراشه. تحلى بالصبر.
- يتخطى معظم الأطفال هذه المشكلة.



مستشفى الأطفال في وستميد

رقم الهاتف: (02) 9845 3585

رقم الفاكس: (02) 9845 3562

الموقع الإلكتروني: <http://www.chw.edu.au/>



مستشفى سيدني للأطفال

رقم الهاتف: (02) 9382 1688

رقم الفاكس: (02) 9382 1451

الموقع الإلكتروني: <http://www.sch.edu.au/>

© حقوق النشر محفوظة لمستشفى الأطفال في وستميد و مستشفى سيدني للأطفال – 1997 إلى 2005.