

الأطفال والتبول في الفراش

(Bedwetting in children)

التبول في الفراش من المشاكل الشائعة بين الأطفال، وهي مشكلة يمكن أن تحدث للمراهقين أيضاً. كما أنها تحدث لصبيين مقابل كل بنت واحدة، ويمكن أن تسبب الإحراج والضيق النفسي للأطفال وعائلاتهم. لكن المساعدة موجودة.

ما الذي يسبب التبول في الفراش؟

لا توجد إجابة أكيدة بعد، إلا أنه طبقاً لما تقوله المؤسسة الأسترالية لسلس البول فإن هذه المشكلة لا تنجم عن النوم العميق، ولا عن الكسل أو الاضطرابات العاطفية. إذ يعتقد بعض الخبراء أن القدرة على التحكم بالمثانة قد تستغرق وقتاً أطول لدى الأطفال للنمو. ومن النادر أن تكون هذه المشكلة مرتبطة بمشكلة طبية، بل يغلب أن يكون هناك عامل وراثي بحيث يكون في العائلة من سبق أن أصيب بها.

كيف ينمي الأطفال القدرة على التحكم بالمثانة؟

التحكم بالمثانة ليس أمراً يولد مع الإنسان، فبالنسبة للأطفال الصغار تفرغ المثانة ذاتها تلقائياً كلما امتلأت. بيد أنه بمرور الوقت يتعلم الأطفال تدريجياً أن يدركوا متى يشعرون بامتلاء المثانة وأن يتحكموا بها. وهكذا فإن معظم الأطفال لا يتبولون إلا إرادياً خلال النهار متى بلغوا سن الثالثة، كما أن معظمهم لا يتبولون في فراشهم لدى بلوغ سن المدرسة. إلا أن التبول في الفراش ليلاً (وخلال النهار أيضاً) من حين لآخر يُعتبر من الأمور العادية إلى بلوغ الطفل سن الخامسة.

متى يتعين على الوالدين الحصول على المساعدة بشأن التبول في الفراش؟
النصيحة العامة هي أن يحصل الوالدان على المساعدة في الحالات التالية:

- إذا استمر التبول في الفراش إلى ما بعد سن السابعة أو الثامنة، أو إذا كان يحدث كثيراً قبل تلك السن بدرجة تسبب الضيق للطفل وعائلته.
- إذا كان الطفل لا يتبول إلا إرادياً ثم يعود فجأة للتبول في الفراش.
- إذا كان التبول في الفراش يضايق الطفل ويسبب له الغضب والإحباط.
- إذا تأثرت الحياة الاجتماعية للطفل بسبب هذه المشكلة (إذا شعر مثلاً أنه لا يستطيع تلبية دعوات النوم في بيوت الأصدقاء أو الذهاب إلى المخيمات المدرسية خوفاً من تبوله في الفراش).
- إذا أخبرك الطفل أنه يريد مساعدة للتغلب على هذه المشكلة.

ما الذي يمكن عمله حيال التبول في الفراش؟

يتوقف معظم الأطفال في نهاية الأمر عن التبول في الفراش بدون أي علاج. إلا أنه إذا لزمتم المساعدة فإن أحد الاختصاصيين الصحيين يقوم أولاً بالتأكد من عدم وجود مشكلة بدنية تسبب هذه الحالة ومن ثم يقرر الطريقة الأنسب لاتباعها. تشمل الخيارات ما يلي:

- برامج لتدريب المثانة
تتم بإشراف مستشار في معالجة سلس البول، وهي تشمل تعليم الطفل على عادات جيدة لمثانته وذلك بتدريب المثانة، إن جاز التعبير، على إبقاء كمية بول أكثر فيها.
- أجهزة تنبيه
توضع هذه الأجهزة عادة تحت الطفل في سريره. يصدر الجهاز صوتاً عند تسرب البول وبذلك يوقظ الطفل. بواسطة هذا الجهاز يتدرب الطفل على الاستيقاظ كلما امتلأت مثانته.
- أساليب سلوكية
تشمل تشجيع الطفل على عدم التبول إلا إرادياً وذلك بمكافأته على التقدم الذي يحرزه في هذا المجال بالأشياء التي يحبها. ومع أن هذا لا يضمن عدم التبول في الفراش، إلا أنه قد يساعد الطفل على المباشرة.

• الأدوية

تساعد بعض الأدوية التي يصفها الأطباء على تجنب التبول في الفراش. إلا أن قرار استعمال الأدوية يجب بحته مع الطبيب نظراً لإمكانية آثار جانبية لها، شأنها في ذلك شأن أي دواء آخر. ومع أن هذه الأدوية قد تمنع التبول في الفراش فإنها لا تساعد الطفل على تحسين تحكمه بالمشانة. وهكذا فإنه متى توقف استعمال الدواء يجوز أن يعود الطفل إلى التبول في الفراش.

ما الذي يستطيع الوالدان أن يفعلاه

- شجع الطفل. امدحه للتقدم الذي أحرزه، وتجاهل الحوادث عندما يتبول بدون إرادته. لا تستعمل العقاب إذا تبول في فراشه.
- تأكد من أن الطفل يشرب كميات وفيرة من السوائل يومياً، ولكن ليس مشروبات الكولا، إذ أنها تحتوي على الكافيين الذي قد يثير المشانة. إذا كان التبول في الفراش مشكلة لدى ولد مرهق اشرح له أن الكحول والكافيين الموجود في القهوة والشاي والشوكولاتة قد يزيد من المرات التي يحتاجون فيها للتبول. وهذا بدوره يعنى أن المشانة لا تتعلم إبقاء كمية كافية من البول بداخلها.
- شجع الطفل على تجميل مسؤولية المشكلة بنفسه قدر الإمكان، مثلاً اطلب منه تغيير ملاءات السرير بنفسه.
- يجب أن تكون مدركاً إلى أن الإمساك يمكن أن يثير المشانة أحياناً. إلا أن تناول الكثير من الخضراوات والفواكه والأطعمة المصنوعة من الحبوب الغذائية الكاملة (مثل الخبز الأسمر والسيريال للفظور) وشرب السوائل وممارسة التمارين، كل ذلك يمنع حدوث الإمساك.
- تجنب وضع الطفل على المرحاض خلال الليل، إذ أن ذلك قد يخفف من تبليل الفراش لكنه لن يحسن تحكّمه بالمشانة.

للمزيد من المعلومات راجع طبيبك أو اتصل بالمؤسسة الأسترالية لسلس البول في نيو ساوث ويلز على الرقم 9840 4165 أو 1800 330 066، أو زر موقعها على شبكة الإنترنت على العنوان: www.confound.org.au وتستطيع المؤسسة إحالتك إلى مستشار في سلس البول في منطقتك.

إذا كنت بحاجة لمساعدة في إجراء مكالمات هاتفية باللغة الإنكليزية يمكن الاتصال بخدمة الترجمة الخطية والشفهية (Translating and Interpreting Service - TIS) على 131 450.

يمكنك الاطلاع على المزيد من المعلومات الصحية باللغة العربية وذلك بزيارة موقع Multicultural Communication على شبكة الإنترنت. العنوان هو: <http://mhcs.health.nsw.gov.au>

أرقام الهواتف المذكورة صحيحة وقت النشر، إلا أنه لا يجري تحديثها بانتظام. لذلك قد تحتاج للتأكد من صحة الأرقام بمراجعة دليل الهاتف.