



## GAUEKO ENURESIA (ARAU OROKORRAK) ENURESIS NOCTURNA (NORMAS GENERALES)

### **Gauero komunera joateko ohetik altxatzea izan behar da argi eta garbi ezarri behar den helburua**

Ume gehienak ez dira konturatzen gauetz ohetik altxatu behar dutela. "Hurrengo goizera arte txizari eutsi" behar diotela edo gernu gutxiago sortu behar dutela pentsatuta oheratzen dira. Horren ordez, "gauero altxatu eta komunera joan behar dut" esanez oheratu behar dute. Umeak ez dira guztiz sendatzen harik eta bakarrik esnatzen, komunera joaten eta han txiza egiten ikasten duten arte.

### **Erraztu umeak komunarako bidea hartzea**

Gauero argia komunean edo pasilloan. Ez jarri oztoporik...

### **Lagundu umeari berak har dezan ohea lehor edukitzeko ardura**

Ume batzuek uste dute enuresia gurasoek konpondu beharreko arazo bat dela. Gogorazi behar zaie: "zuk baino ezin duzu konpondu".

### **Ez da likido gehiegi edan behar oheratu aurreko bi orduetan**

Edari gasdunak, kafeina... baztertu behar da. Bere borondatez murriztu behar du likido-kantitatea; ez da agindua izan behar.

### **Maskuria oheratu aurretik hustu behar da**

### **Pixoihalen erabilera kontraindikazioa da, neurri batean**

### **Umeak ohea garbitzen lagundu behar du goizean**

Oheko arropa kentzen eta garbigailuan sartzen lagundu behar du.

### **Establecer con claridad el objetivo de levantarse cada noche para ir al baño.**

La mayoría de los niños no se dan cuenta de que deben levantarse por la noche; se acuestan pensando que deben "aguantarse hasta la mañana siguiente" o que deben producir menos orina. En cambio deberían acostarse diciendo "Debo despertarme todas las noches e ir al baño". Ningún niño se cura por completo hasta que aprende a despertarse espontáneamente, dirigirse al baño y orinar allí.

### **Hacer que el niño pueda llegar más fácilmente al baño.**

Luz de noche en el cuarto de baño o el pasillo. Evitar obstáculos...

### **Ayudar a que el niño asuma la responsabilidad de mantener la cama seca.**

Algunos niños creen que la enuresis es un problema que deben resolver sus padres. Necesitan que se les recuerde: "solo tú puedes resolverlo"

### **No beber cantidades excesivas de líquido durante las dos horas previas a acostarse.**

Evitar bebidas gaseosas, cafeína...La restricción de líquidos debe ser voluntaria, no impuesta.

### **Vaciar la vejiga antes de acostarse.**

### **Contraindicación relativa del uso de pañales.**

### **El niño colaborará en la limpieza de la cama por la mañana.**

El niño ayudará a retirar la ropa de cama y ponerla en la lavadora.