

---

---

## 10 Kroków rozwijających kontrolę pęcherza

(10 Steps to Developing Bladder Control)

### W dzień:

1. Zwiększ ilość przyjmowanych płynów (do 6 – 7 dziennie)
2. Korzystaj regularnie z toalety celem opróżnienia pęcherza (mniej więcej co 2 godziny)

### 90 minut przed snem:

3. **Żadnych** „brązowych” napojów jak kawa, herbata, kakao, cola, irn-bru.

### Tuż przed snem:

4. Postaraj się opróżnić swój pęcherz.
5. Wyłącz wszystkie światła i telewizor.
6. Upewnij się, że masz odpowiednio nagrzane łóżko.
7. Pomyśl o sobie „dziś będzie sucho” lub „wstanę jeśli będzie taka potrzeba”

### W nocy:

8. **Żadnego** zanoszenia lub budzenia dziecka na „siku”
9. Jeśli obudzisz się spróbuj wstać by skorzystać z toalety (użyj latarki jeśli ciężko ci trafić do łazienki nie zapalając światła)

### Po każdej suchej nocy:

10. Zrób notatki np. **Wstałem do toalety** lub **zaspąłem**

## **Pomocne wskazówki dla rodziców i dzieci**

(Helpful hints for parents and children)

- Zapewnij odpowiednią ilość przyjmowanych dziennie płynów. To bardzo ważne by rozpoznawać uczucie pełnego pęcherza.
- Wieczorem unikaj napojów gazowanych lub zawierających kofeinę takich jak herbata, kawa, czekolada. Ponieważ zwiększają one produkcję moczu.
- Zapewnij zdrową dietę, upewnij się, że dziecko spożywa odpowiednią ilość owoców, warzyw, płatków oraz płynów. Będzie to zapobiegać żarciom, które powodują nocne moczenie.
- Upewnij się, że dziecko korzysta z toalety przed pójściem spać.
- Zapewnij dziecku trochę światła, by mogło z łatwością trafić do łazienki.
- Upewnij się, że rodzice wiedzą o istnieniu ochraniaczy na materace i że wiedzą gdzie je można kupić.
- Zapewnij aktywny udział dziecka w zmianie pościeli i piżamy. To powinno pomóc w zwalczaniu problemu.
- Porozmawiaj z dzieckiem i rodzicami/ opiekunami o higienie. Upewnij się, że dziecko bierze prysznic lub kąpie się codziennie. To zapobierze nieświeżemu zapachowi i drażnieniu lub dokuczaniu dziecku w szkole.
- Doradź rodzicom spokój i by się nie martwili. Nocne moczenie nie jest winą ani rodziców ani dziecka. Cierpliwość, miłość i starania prowadzą do rozwiązania problemu dotyczącego wszystkich w rodzinie.
- Zapewnij rodziców, że pieluchy nie są dobrym rozwiązaniem i nie należy ich stosować. Lepiej założyć protektor na materac lub łóżko.
- Nie łudź się, że strategia budzenia dziecka w nocy przyniesie długoterminowe rezultaty.