

مشکلی به نام شب‌ادراری

دکتر مرجان گودرزی
پزشک عمومی خانواده

می‌کند؛ باید آگاهی‌اش کنید که بعضی ناراحتی‌ها و مسائل رفتاری و بدنی ربطی به بزرگی و کوچکی ندارد و نباید خود را در مقایسه با برادر کوچک‌ترش ضعیف ببیند و دلخور شود. شما هم در مکالمه‌ها و برخوردهایتان از مقایسه کردن و انگ‌زدن بپرهیزید و آن‌ها را برابر یکدیگر قرار ندهید.

آگاه باشید که تفاوت‌های فردی یک اصل است و ویژگی‌های بدنی آن‌ها نیز می‌تواند کارکردهای مختلفی را سبب شود. ضمناً هرگز او را به‌ویژه در برابر برادر کوچک‌ترش یا افراد خانواده، به‌خاطر شب‌ادراری سرزنش نکنید. سعی کنید لباس یا وسایل خیس شده‌اش را برابر چشم دیگران نگذارید و با ناراحتی و احساس بد جلوه ندهید. به او یاد دهید که هر چه آرامش خود را بیشتر حفظ کند و تنش نداشته باشد، بهتر می‌تواند از خود مراقبت کند. ضمناً حواستان باشد از دو تا سه ساعت قبل از خواب، نوشیدنی و غذاهای مایع را مصرف نکنند. برنامه‌ای تنظیم کنید که حداقل یک‌بار در طول شب به دست‌شویی برود و ادرار خود را تخلیه کند. مادر عزیز، بدانید که چنانچه پزشک تأیید کند از نظر مجاری ادرار مشکلی نیست و محیط خانواده اضطراب و تنش را از او دور کند مشکل به‌تدریج برطرف خواهد شد. سعی کنید به‌خاطر این موضوع اعتمادبه‌نفس او پایین نیاید و خود را نیز با دیگران و به‌ویژه برادر کوچک‌ترش مقایسه نکنند. ضمناً، سعی کنید متغیرهای تنش را در محیط خانه و مدرسه شناسایی کنید و او را آرام نگه دارید. برای شما و فرزند دلبندتان آرزوی موفقیت و تندرستی دارم.

□ پسری شش ساله دارم که دچار شب‌ادراری است. به پزشک هم مراجعه کرده‌ایم، ولی ظاهراً فقط باید با مشککش مدارا کنیم. وقتی پسرم خود را با برادر کوچک‌ترش مقایسه می‌کند، دچار ناراحتی می‌شود که چرا او این مشکل را ندارد. لطفاً مرا راهنمایی بفرمایید.

□ مادر عزیز، سؤال شما چند نکته قابل تأمل دارد که ابتدا مطرح می‌کنم. اصولاً شب‌ادراری ناگهانی پیش نمی‌آید و باید به پیشینه و ریشه‌های شکل‌گیری آن توجه کرد. چنانچه از نظر فیزیولوژیکی و مجاری ادراری دشواری خاصی نباشد، باید به جنبه‌های روانی و عاطفی خانواده و رخدادهای محیطی نظر کنید.

در توضیحات شما، یکی مقایسه کودک با برادر کوچک‌تر مطرح است و دیگری زمان ورود و تولد برادر کوچک‌تر در خانواده.

آیا دقت کرده‌اید که شب‌ادراری و تکرار آن از چه زمانی شروع یا بیشتر شده است؟ چون شب‌ادراری در این سن به‌صورت اتفاقی یا به‌علت ترس یا حادثه‌ای خاص و نیز آشامیدن مایعات زیاد گاه‌گاهی در کودکان رخ می‌دهد که چنانچه تکرار نشود تا حدی طبیعی است.

آیا کودکتان را برای ورود برادر کوچک‌ترش آماده کرده بودید؟ معمولاً چنانچه فرزند بزرگ‌تر به اندازه کافی آماده نشده باشد یا توجه زیاد شما را به نوزاد ببیند، در خلق و خویش - به‌ویژه در خواب، غذا خوردن و حالات رفتاری و نیز ادرار - تغییراتی ایجاد می‌شود که می‌تواند نشانه‌ای از واکنش روانی به تغییر جدید در محیط نیز باشد. از آنجا که فرزند شما خودش را با برادر کوچک‌ترش مقایسه