

Государственное бюджетное образовательное учреждение  
**«Краевой центр психолого-педагогической реабилитации и коррекции»**  
**Ресурсный центр "Растем вместе"**

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ  
ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ТЕМЕ:

**«КОМПЛЕКС МОКРОЙ ПОСТЕЛИ:  
НОЧНОЕ НЕДЕРЖАНИЕ МОЧИ У ДЕТЕЙ»**

подготовила:  
педагог-психолог СРП  
Брацыхина Л.С.

Октябрь, 2019 года

## **Комплекс мокрой постели: ночное недержание мочи у детей**

Это так неприятно и стыдно... Каждое утро просыпаться на промокшей простыне в мокрых штанишках. Организм снова подвел, "звоночек" не сработал, и теперь малышу не хочется далее выходить из комнаты, он готов провалиться под землю... К сожалению, у этого коварного заболевания могут быть как медицинские, так и психологические причины. Как помочь ребенку справиться с недугом?

Энурез (от греч. enureo - мочиться) - термин, обозначающий недержание мочи. У детей выделяют следующие формы этого заболевания: ночной энурез (встречается чаще всего, и в статье пойдет речь именно о нем) и дневное недержание мочи. Существует еще постоянное недержание мочи, но это совершенно другое заболевание, связанное с поражением центральной нервной системы в результате травмы или инфекции. Под ночным энурезом подразумевается наличие у ребенка старше 5 лет непроизвольного мочеиспускания во время ночного сна. Формирование полного контроля над мочеиспусканием у ребенка происходит в возрасте от 1 до 3 лет и заканчивается к четырем годам. В зависимости от возраста и количества выпитой жидкости число мочеиспусканий в норме колеблется от 7 до 9 в сутки (не более и не менее), причем во время ночного сна наблюдается перерыв в мочеиспусканиях. Однако у 10-15% детей 5-12 лет такого не происходит, и после ночного сна они просыпаются мокрыми. То есть страдают ночным энурезом. По мере взросления распространенность этого недуга снижается, но 1 % детей "уносит" его во взрослую жизнь. Причем у мальчиков энурез встречается в 1,5-2 раза чаще, чем у девочек.

Выделяют два основных типа ночного энуреза: первичный ночной энурез (ПНЭ) - заболевание у детей, которые никогда не просыпались стабильно сухими; и вторичный, или рецидивирующий (повторяющийся), ночной энурез - состояние, при котором больные повторно начинают мочиться в постель после значительного периода ремиссии (отсутствия признаков заболевания).

### **Причины развития энуреза**

Причины ночного недержания мочи разнообразны. Одним из основных факторов является повреждение головного мозга плода при патологическом течении беременности и родов за счет гипоксии (недостаточного снабжения головного мозга кислородом) или травмы. Эти патологии способствуют задержке созревания центральной нервной системы ребенка и нарушению выработки гормонов, в том числе вазопрессина (см. далее), что приводит к развитию энуреза. Предпосылками ночного недержания мочи считаются также хронические инфекции мочевыводящей системы, нарушения нервной регуляции мочевого пузыря, врожденные аномалии мочеполовой системы, запаздывание выработки навыков опрятности.

Возможны обострения ночного энуреза, развивающиеся на фоне ОРВИ, переохлаждения, провоцирующего инфекцию мочевыводящей системы. Часто это происходит осенью и весной, то есть в период неустойчивой

погоды. Стрессовые ситуации в жизни ребенка также могут вызывать повторы заболевания.

Механизм развития первичного ночного энуреза до конца не ясен. Считается, что важным фактором в развитии заболевания является генетическая предрасположенность. Выявлены определенные гены, ответственные за эту патологию. Если ночным недержанием мочи страдал один из родителей, то риск развития энуреза у ребенка составляет 45%, а если оба - эта вероятность увеличивается до 75%.

В последние годы появились убедительные данные, что основной причиной ПНЭ являются нарушения ритма секреции гормона, синтезируемого в мозге (в гипоталамусе) - вазопрессина. Его другое название - антидиуретический гормон, из чего становится понятна основная функция: уменьшение выделения мочи почками. Антидиуретическое (или противомочегонное) действие гормона необходимо для поддержания водно-солевого обмена в организме.

В норме концентрация вазопрессина в крови зависит от времени суток: в ночное время она выше, чем днем. Поэтому ночью почки выделяют меньший объем мочи, но с более высокой концентрацией. То есть у здоровых людей в ночное время маленькие порции мочи поступают в мочевой пузырь, но не перенаполняют его, и позывов на мочеиспускание нет.

При первичном энурезе секреция вазопрессина в ночное время снижена, что приводит к повышенному образованию неконцентрированной мочи. Ее количество превышает физиологическую емкость мочевого пузыря, он переполняется, и происходит непроизвольное мочеиспускание. Часто родители, видимо, из желания оправдаться, связывают это с крепким сном ребенка. Однако выяснилось, что по характеру сна дети, страдающие ночным энурезом, не отличаются от остальных сверстников.

Другой причиной ночного недержания мочи могут быть нарушения нервной регуляции мочевого пузыря с преобладанием повышенного тонуса гладкой мускулатуры, и тогда к энурезу присоединяются частые мочеиспускания небольшими порциями или обильные редкие мочеиспускания, а также дневное недержание мочи. Если тонус мочевого пузыря снижен, то ребенок мочится редко, большими порциями, мочевой пузырь переполняется, и происходит непроизвольное мочеиспускание.

Отмечена и такая ситуация, когда детям из-за посещения различных занятий и секций почти не удается нормально попить в первой половине дня, а дома, перед сном, они выпивают суточную норму жидкости и ночью не удерживают мочу. Иногда это тоже расценивается как энурез.

### **Необходимые обследования**

Бытует мнение, что нет необходимости с проблемой ночного энуреза обращаться к врачу-нефрологу (или педиатру): дескать, "перерастет" ребенок, и все пройдет само по себе. Но такая точка зрения ошибочна. При обследовании детей с ночным недержанием мочи зачастую выявляется различная патология почек и мочевыводящей системы. Следовательно,

прежде всего, необходимо установить причину заболевания. Для этого специалисты назначают определенные обследования: анализ крови, различные анализы мочи, ультразвуковое исследование почек и мочевого пузыря; изучают ритм и объем мочеиспусканий, делают электроэнцефалографию<sup>1</sup>. Нередко требуется и более широкое обследование мочеиспускательной системы: цистография<sup>2</sup>, внутривенная урография<sup>3</sup>, нефросцинтиграфия<sup>4</sup>, цистоскопия<sup>1</sup>, урофлуометрия<sup>6</sup>. По результатам обследования нефролог при необходимости может направить ребенка на консультацию к другим специалистам, например к невропатологу, психологу или на дополнительное обследование в нефрологическое или урологическое отделения. Только после того как будет установлена причина энуреза, может быть назначено правильное лечение.

1 Электроэнцефалография (ЭЭГ) - исследование головного мозга, основанное на графической регистрации его электрических потенциалов при помощи аппарата электроэнцефалографа и направленное на выявление участков мозга с патологической активностью.

2 Цистография - рентгенологическое исследование мочевого пузыря, при котором в него с помощью катетера вводится контрастное вещество и затем делается три рентгеновских снимка наполненного мочевого пузыря, в момент мочеиспускания и после опорожнения мочевого пузыря. Направлено на выявление нарушений в работе мочевого пузыря.

3 Внутривенная урография - рентгенологическое исследование почек с помощью введенного внутривенно контрастного вещества, что позволяет сделать серию рентгеновских снимков для изучения формы, размеров, положения и функции почек и мочевыводящей системы.

4 Нейросцинтиграфия - исследование почек с помощью введенного внутривенно радиоизотопа, способного накапливаться в почечной ткани, что фиксируется аппаратурой и позволяет узнать объем нормально функционирующей ткани почек и ее чашечно-лоханочной системы.

5 Цистоскопия - исследование слизистой оболочки мочевого пузыря и уретры с помощью оптического прибора цистоскопа.

6 Урофлуометрия - исследование способности мочевого пузыря и мочевого сфинктера (круговой мышцы, находящейся в месте перехода мочевого пузыря в мочеиспускательный канал и препятствующей произвольному мочеиспусканию) удерживать мочу.

Лечение ночного энуреза - длительный процесс, на это уходят месяцы, а иногда и годы, поэтому родителям нужно запастись терпением.

С целью профилактики заболевания лучше своевременно обучать малыша пользоваться горшком и следить за тем, чтобы ребенок регулярно и полностью опорожнял мочевой пузырь. Соблюдение питьевого режима обязательно. Недопустимо, чтобы ребенок привыкал пить перед сном и ночью.

## **Болезнь и характер**

У многих детей, вне зависимости от возраста, энурез, как и всякая длительно протекающая болезнь, вызывает чувство собственной неполноценности. Даже самые маленькие тяжело переживают эту проблему. Стесняясь своих здоровых сверстников, они часто стремятся к уединению, замыкаются в себе, чтобы избежать насмешек и брезгливого отношения окружающих. Ощущение неуверенности часто появляется или усугубляется в детском саду или в школе и может привести к развитию низкой самооценки, неприятия себя, вплоть до полной невозможности учиться и реализоваться в различных областях жизни.

Дети, у которых долгое время сохраняется недержание мочи, под влиянием переживаний в некоторых случаях меняются по характеру. Одни становятся агрессивнее, у других усиливается робость, нерешительность, замкнутость, отгороженность. Есть и такие, кто на первый взгляд никак не переживает по поводу своей болезни, но у них различные изменения могут проявляться в подростковом возрасте.

## **Формы и причины заболевания**

Недержание мочи, как следствие замедленного формирования контроля над мочевыделением или разрушения уже сформировавшейся функции из-за органических и инфекционных заболеваний или травматических поражений нервной системы, называется неврозоподобным. Наличие неврозоподобного энуреза, вызванного органическим поражением нервной системы ребенка еще в период внутриутробного развития, не зависит от волнений и других психологических факторов, но усиливается при переутомлении, физических недомоганиях, переохлаждении.

При разрушении уже сформировавшейся функции недержание мочи появляется не в раннем возрасте, а после перенесенной травмы (например, сотрясения мозга) или инфекции (например, менингоэнцефалита - воспаления оболочек и вещества мозга). При этом энурез носит, как правило, монотонный, однообразный характер. В тех случаях, когда темп наступления компенсации замедлен или имеются дополнительные отрицательные факторы, мешающие выздоровлению, неврозоподобное недержание мочи может тянуться годами и в подростковом периоде иногда приводит к патологическому формированию личности. В таких случаях врач может порекомендовать на фоне медикаментозного лечения длительные занятия с психологом.

Разрушиться функция мочевыделения может и под влиянием различных психологических причин (из-за острой психической травмы). В таком случае говорят о невротическом энурезе. Эта форма заболевания может носить как кратковременный, так и более длительный характер. Например, если у ребенка от испуга возникло произвольное недержание мочи. Обычно невротическая реакция с энурезом длится несколько часов или дней и проходит по мере исчезновения психического напряжения.

В тех случаях, когда душевное волнение сохраняется несколько недель и месяцев и болезненные проявления закрепляются, говорят о невротическом состоянии. Его причинами могут служить:

- переезды семьи с одного местожительства на другое, где ребенок остро переживает потерю друзей и приятелей и встает перед необходимостью адаптироваться в новом детском саду или школе;
- смерть близких родственников или знакомых;
- рождение в семье братика или сестрички;
- длительно протекающее хроническое заболевание близких;
- хронические конфликты в семье;
- развод родителей или предразводная и послеразводная ситуация;
- смерть домашнего животного - кошки, собаки, попугайчика.

В таких случаях ребенок тяжело переживает внутренний конфликт и свое затянувшееся заболевание.

Четкая зависимость от психического состояния приводит к тому, что невротическое протекание энуреза, в отличие от неврозоподобного расстройства, может проявляться непостоянно - то исчезать, то усиливаться в зависимости от эмоционального состояния ребенка. Такой энурез может носить мерцающий характер и длиться от нескольких недель до нескольких месяцев. Но сила переживаний ребенка при этом очень интенсивна. В этих случаях эффективна квалифицированная психокоррекция его внутреннего конфликта.

#### **Что могут взрослые**

Родителям важно знать, что энурез, как и любое заболевание, у каждого ребенка протекает по-разному. К настоящему времени известно более 300 самостоятельных методов его лечения. Правильное распознавание расстройства и индивидуальный подбор соответствующих методов для каждого конкретного малыша гарантируют полное выздоровление в оптимально короткие сроки. А выполнение всех рекомендаций специалиста и назначенных процедур, вкуче с подключением психологических семейных ресурсов быстро приводят к стойкому положительному эффекту.

#### **Основные рекомендации для родителей:**

При резко возникшем энурезе в первую очередь нужно устранить ситуацию, травмирующую психику ребенка. Обеспечить в семье максимальное спокойствие, снять конфликтную атмосферу, нормализовать психологический климат.

Хроническая конфликтность в семье часто приводит к усугублению проблемы. Ребенку требуется уделить больше внимания: читать вместе книги, ходить на прогулки, особенно перед сном.

Детям, страдающим энурезом, устанавливают определенный режим питания и употребления жидкости: не менее чем за 2 часа до сна ее количество снижается или питье отменяется вовсе. Важно соблюдать эти правила и приучать ребенка к новым стереотипам питания, например к ограничению соленой и острой пищи, которая усиливает жажду. Можно

заменить соки, чай, компот долькой апельсина, яблока. Если малыш настойчиво просит пить, его можно отвлечь чем-нибудь, дать маленькую ложку напитка. Постепенно такой режим питания становится привычным для ребенка и не вызывает сложностей в соблюдении.

Если кроха категорически отказывается спать днем, не надо делать из укладывания стрессовую ситуацию. Малыш может провести послеобеденное время в кресле, слушая знакомую сказку или кассету.

Важно на протяжении лечения сократить или временно отказаться от длительного просмотра телепередач и увлечения компьютерными играми, которые сильно влияют на неокрепшую нервную систему ребенка. Книга в этом случае может заменить телевизор.

Перед ночным сном неплохо максимально ритуализировать занятия, то есть в одном и том же порядке каждый вечер совершать вместе с ребенком одни и те же действия. Например, убирать игрушки на место, купаться, рассказывать сказку или спонтанно придуманную историю с продолжениями, выполнять вечерние рекомендации врача.

Ревность к младшему братику или сестричке также часто является причиной энуреза у старшего ребенка. В этой ситуации родителям необходимо проанализировать свое отношение к старшему, пересмотреть, если необходимо, его роль в семье. Матери, даже если у нее на руках новорожденный, нужно уделять первенцу немного больше внимания. Возможно ему трудно играть отведенную взрослыми роль старшего брата или сестры. А может быть, он недостаточно эмоционально вовлечен в отношения родителей с младенцем, что и вызывает жгучую ревность. Ребенок хочет вновь почувствовать себя маленьким, единственным и любимым. Некоторые родители укладывают ребенка-энуретика с собой в постель, чтобы ночью разбудить его или отвести в туалет. Этого делать не рекомендуется, так как присутствие взрослых не позволяет ему выработать привычку самостоятельно просыпаться ночью. Малыш и родители должны спать в разных кроватях и в разных комнатах. Это способствует спокойному сну ребенка и постепенному приучению его контролировать свои желания или просыпаться ночью при позывах в туалет.

В вечернее время лучше воздержаться от активных, энергичных игр, чтобы ребенок не переутомился. Перед сном лучше заняться настольными играми, такими, как лото, мозаика, кубики или конструктор. Они не только развивают малыша, но и стабилизируют его нервную систему.

Благотворно влияет на психику малыша рисование. Чем младше ребенок, тем интереснее ему рисовать гуашевой краской толстыми кистями на больших листах бумаги разной формы, белых и цветных. Многие дети любят создавать картины кончиками пальцев или всей ладонью. Родители не всегда приветствуют такое творчество, обрекая малышек с раннего возраста на штампы и шаблоны. Но если речь идет о лечении энуреза, необходимо как можно больше раскрепостить мышление ребенка и расслабить его тело. А в

рисовании красками пальцами и всей ладонью дети наиболее полно отражают свое эмоциональное состояние.

### **Сила внушения**

Вполне доступно для родителей проведение аутогенной тренировки, направленной на снятие мышечного и нервного напряжения ребенка, на создание атмосферы спокойствия и расслабленности и позволяющей настроить его на снятие проблемы энуреза. Вот один из вариантов проведения такой тренировки для детей дошкольного возраста - в стихотворной и мягкой игровой форме. Эта игра не представляет сложности ни для родителей, ни для ребят.

Занятия необходимо проводить каждый вечер перед сном. Длительность тренировки варьируется от 15 до 30 минут. Слова аутотренинга нужно читать малышу спокойным, замедленным и тихим голосом. Со временем, когда ребенок выучит их наизусть, он может каждый вечер проводить занятие самостоятельно, без участия взрослого.

Перед началом тренировки нужно выучить с ребенком название всех частей тела. Проводя вечернее занятие, взрослому необходимо позаботиться о своем внутреннем психическом равновесии. Если мама или папа перенапряжены или расстроены, то занятие стоит поручить кому-нибудь из близких, так как в расслабленном состоянии очень сильна индукция (передача эмоционального состояния) от одного человека к другому, и в итоге может получиться обратный результат: малыш не только не успокоится, а напротив, перевозбудится.

Произносить все слова следует мягким, спокойным голосом, не спеша, с длинными паузами, и называя части тела ребенка, мягко прикасаться к ним ладонью (к голове, коленям, стопам, и так далее). Отдельные формулы внушения повторяются 2 - 3 раза с изменением логического ударения.

При правильно проведенной аутогенной тренировке малыш расслабляется и даже может уснуть.

### **Игра "Волшебный сон"**

(аутогенная тренировка для детей дошкольного возраста в стихотворной форме)

"Сейчас я буду читать стихи, а ты закроешь глаза. Начинается новая игра "Волшебный сон". Ты не заснешь по-настоящему, будешь все слышать, но не будешь двигаться, а будешь расслабляться и отдыхать. Внимательно слушай слова и повторяй их про себя, внутренней речью. Шептать не надо. Спокойно отдыхай, закрыв глаза. Внимание, наступает "Волшебный сон"...

Реснички опускаются...

Глазки закрываются...

Мы спокойно отдыхаем (2 раза)...

Сном волшебным засыпаем...

Дышится легко... ровно... глубоко...

Наши руки отдыхают...

Ноги тоже отдыхают...



Отдыхают... засыпают... (2 раза)  
Шея не напряжена и рас-слаб-ле-нна...  
Губы чуть приоткрываются...  
Все чудесно расслабляется... (2 раза)...  
Дышится легко... ровно... глубоко... (Делается длительная пауза и  
говорятся слова, направленные на коррекцию проблемы):

Я сегодня сплю сухой...  
Завтра я проснусь сухой,  
Послезавтра я сухой,  
Потому что я сухой...  
Как почувствую, проснусь,  
Обязательно проснусь!

Твое тело расслаблено, но ты знаешь, что ты спишь сухой... Завтра ты проснешься сухой...

Если ночью захочешь в туалет, то ты почувствуешь и проснешься, обязательно проснешься...

Утром ты проснешься сухой. Ты хозяин своему организму, и он слушается тебя.

Ты молодец, ты спишь сухой. Если захочешь в туалет, то проснешься, обязательно проснешься и пойдешь в туалет. Твоя постель сухая. Ты у меня молодец, у тебя все получится".

Взрослые должны понимать, что устранение энуреза у ребенка - кропотливый и порой длительный процесс, но добиться положительного результата можно только при активном участии специалистов и семьи. От родителей требуется особый такт и уважение к своему крохе. Ведь в конце концов энурез излечивается, нужно только набраться терпения.

Хочется обратить особое внимание родителей: не стоит пытаться самостоятельно скорректировать психическое состояние ребенка какими-нибудь психологическими играми. Проблема энуреза у детей достаточно сложна и комплексна, даже если это не заметно на первый взгляд. Поэтому лучше обратиться к специалистам. Неумелые действия родителей могут привести к осложнению ситуации - заболевание усугубится и потребует больше времени на излечение.