

Enuresi (pipì a letto)

COS'E'

L'enuresi è l'involontaria perdita di urina dopo i 5 anni. Interessa nel 60% dei casi i maschietti. Nel 70% dei casi il problema si risolve entro gli 11 anni e nel 98% dei casi entro i 15 anni.

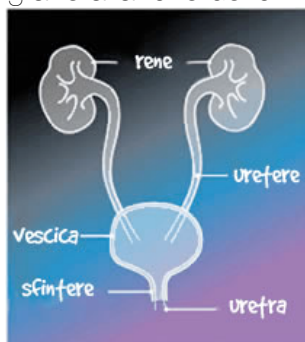
Non è assolutamente frequente che i bimbi che bagnano il letto lo facciano per capriccio, pigrizia, disturbi comportamentali né di apprendimento. Spesso sono invece in causa:

- la familiarità (uno dei due genitori aveva questo problema nell'infanzia)
- il sonno relativamente pesante rispetto allo stimolo inviato dalla vescica piena
- una reale scarsa capacità contenitiva vescicale (raro)
- una scarsa produzione dell'ormone antidiuretico ADH

Certamente colpevolizzare il bambino o i genitori non serve a molto ed è sbagliato.

Tutto il sangue che circola nel nostro organismo viene filtrato dai reni. Alcuni fluidi e nutrienti vengono riassorbiti nel sangue, mentre l'acqua in eccesso e gli scarti vanno a formare l'urina.

L'urina percorre canali detti ureteri fino ad arrivare nella vescica che è una sorta di sacca muscolare espandibile (come un palloncino) con due funzioni: la prima di tenere l'urina, e la seconda di espellere l'urina attraverso un altro tubo detto uretra. Di notte la produzione di urina da parte dei reni si riduce grazie all'azione dell'ormone ADH, secreto dall'ipofisi.



APPROCCIO EMOTIVO

E' molto importante per i genitori dimostrarsi aperti al dialogo ed incoraggianti, evitando di far percepire al bambino un senso di delusione e di disistima. Molto spesso la paziente rassicurazione risulta più che sufficiente per risolvere il problema con gradualità.

RIDURRE I LIQUIDI DI NOTTE

Le bevande (in particolar modo quelle gassate) possono essere ridotte nell'ora e mezza prima di andare a letto. Occorre però assicurarsi che in tutto il resto della giornata il bambino sia sufficientemente idratato e beva sufficientemente quando ha sete.

TERAPIA IDRICA

Dalle 8 alle 18 occorrerebbe assumere 1 - 1,5 litri di acqua. Quindi si può dare al bimbo 1 bottiglia da 500 ml da portare a scuola, 2 bottiglie da 500 ml se fa il tempo pieno. Se si avvisano gli insegnanti che il bimbo sta facendo terapia idrica non ci saranno problemi per andare in bagno secondo necessità. Questo servirà a distendere adeguatamente la vescica ed aumentare la scarsa continenza.

CENA ADEGUATA

Per il pasto serale occorrerebbe ridurre i cibi ricchi di sodio e calcio alla sera (latte, latticini, formaggi teneri e duri, gelati, focchi di cereali) e scegliere acque minerali con minor contenuto di calcio, per ridurre la produzione notturna di urina.

SVUOTARE LA VESCICA

Svuotare la vescica ogni 2-3 ore di giorno e subito prima di andare a letto (anche dopo la fiaba!) è un requisito fondamentale per aspirare alla "notte asciutta".

TERAPIA MOTIVAZIONALE

Tenere un calendario per monitorare le "notti asciutte" funziona come buon incoraggiamento quando il problema dell'enuresi non è quotidiano.

GINNASTICA PELVICA

Esercitare lo sfintere vescicale ed il pavimento pelvico mediante interruzioni volontarie della pipì durante il giorno può risultare molto utile per acquisire la continenza urinaria.

Se durante il giorno scappa la pipì all'ultimo momento rischiando di bagnare le mutandine, bisogna fermarsi, fare un respiro profondo e buttare fuori l'aria contando fino a 10 prima di fare la pipì: questa manovra consente alla vescica e al canale urinario di distendersi così bene che tutta la pipì possa uscire.

REGOLARITA' INTESTINALE

E' fondamentale avere una regolarità di alvo, per cui le feci siano di consistenza morbida e le scariche siano regolari. In caso contrario l'accumulo di feci può comprimere le vie urinarie e peggiorare i problemi urinaridi ritenzione e di incontinenza.

BAGNETTO SERALE

L'effetto rilassante del bagnetto serale spesso aiuta a ridurre le tensioni che potrebbero favorire il problema dell'enuresi notturna.