

La pipì a letto Bedwetting in children

Bagnare il letto (fare la pipì a letto) è cosa piuttosto comune fra i bambini ed è un problema che può riguardare anche gli adolescenti. Comunque, per quanto riguarda i due sessi, il numero dei maschi interessati è il doppio rispetto a quello bambini che i loro genitori. E' possibile, però, chiedere ed ottenere assistenza delle bambine. E' un problema imbarazzante, che disturba profondamente sia i

Quali sono le cause di questo disturbo?

Manca ancora la certezza assoluta sulle cause di questo problema, ma secondo la 'Continence Foundation of Australia', il disturbo non è causato dal sonno profondo, da pigrizia, oppure da fattori di carattere emotivo. Alcuni esperti ritengono, piuttosto, che l'abilità di controllare la vescica richiede più tempo in alcuni bambini. E' raro, inoltre, che bagnare il letto sia causato da un problema o da un fattore di carattere medico. A volte può trattarsi di un disturbo di carattere ereditario.

Come si sviluppa il controllo della vescica nei bambini?

Controllare la vescica non è qualcosa che il bambino può fare fin dalla nascita. Nei neonati, infatti, la vescica si svuota automaticamente quando è piena. Ma con il passare del tempo i bambini imparano ad essere consapevoli del fatto che la vescica è piena e di conseguenza imparano anche a controllarne il funzionamento. La maggior parte dei bambini diventano 'asciutti' (non si fanno, cioè, la pipì addosso) durante il giorno quando raggiungono i tre anni di età e non bagnano il letto, la notte, quando raggiungono l'età della scuola. Comunque, è considerato normale il fatto che alcuni bambini occasionalmente facciano la pipì addosso di giorno e bagnino il letto, la notte, fino ai cinque anni di età.

Quando i genitori dovrebbero chiedere aiuto per risolvere il problema ?

In genere si consiglia di rivolgersi al medico quando:

- * il bambino continua a bagnare il letto dopo i sette oppure gli otto anni di età, oppure se, prima di questa età, il disturbo si verifica troppo frequentemente in modo tale da disturbare sia il bambino che i suoi familiari
- * un bambino già abituato a controllare i movimenti della vescica, e quindi ad essere 'asciutto', comincia improvvisamente a bagnarsi
- * bagnare il letto disturba eccessivamente il bambino causando irritabilità e frustrazione
- * la vita sociale del bambino è influenzata negativamente da questo disturbo (al punto che, per esempio, è costretto a rifiutare inviti di trascorrere la notte a casa di qualche amico o di partecipare a campeggi, eccetera)
- * il bambino (o la bambina) lasciano chiaramente intendere che desiderano essere aiutati a risolvere il loro problema.

Cosa si può fare per risolvere il problema?

La maggior parte dei bambini riescono a liberarsi dal loro disturbo senza alcuna cura medica. Ma se è necessario venire in aiuto del bambino, il medico si preoccuperà di stabilire che il problema non sia causato da fattori di carattere fisico prima di decidere sugli interventi da adottare. Fra le opzioni figurano:

*** Programmi di addestramento per il controllo della vescica**

Con la supervisione di un esperto in materia di continenza saranno insegnati al bambino le abitudini più adatte per indurre la vescica a bloccare l'uscita dell'urina.

***Allarmi anti bagnaletto**

Di solito vengono sistemati nel letto del bambino, proprio sotto il suo corpo. L'allarme entra in azione appena il bambino bagna il letto e lo sveglia. Questo metodo può servire ad insegnare al bambino a svegliarsi quando la sua vescica è piena.

*** Tecniche di comportamento**

Prima di tutto ricordiamo che i bambini vanno incoraggiati a non farsi la pipì addosso e devono essere premiati in caso di successo. Tutto ciò non vuol dire, naturalmente, letto asciutto, ma servirà certo da stimolo ed a motivare il bambino.

*** Farmaci**

Alcuni farmaci prescritti dal medico aiuteranno il bambino a non bagnarsi.

Comunque, la decisione di farne uso va attentamente esaminata e discussa con il medico poichè anche questi farmaci potrebbero avere degli effetti collaterali. Anche se potranno aiutare il bambino a non bagnare il letto, non lo aiuteranno certo ad arrivare al controllo della vescica. Una volta smesso l'uso dei farmaci il bambino tornerà a bagnare il letto.

Cosa possono fare i genitori?

* Assumere un atteggiamento incoraggiante. Elogiare cioè ogni successo ed ignorare gli 'incidenti'. Comunque mai fare uso di punizioni con il bambino che si fa la pipì addosso.

* Accertarsi che il bambino faccia uso di molti fluidi durante il giorno, ma non di bibite cola. Queste bibite contengono caffeina che può irritare le vescica. Se questo problema interessa a un adolescente occorre fare di tutto per spiegargli che l'alcol, al pari della caffeina nel caffè, nel tè e nella cioccolata può indurlo ad urinare con più frequenza. E ciò vuol dire che la vescica non 'imparerà' a conservare tutto il contenuto.

* Incoraggiare il bambino ad assumersi la massima responsabilità possibile per questo problema. E ciò vuol dire abituarlo a cambiare le lenzuola ogni volta che bagna il letto.

* Rendersi conto che a volte la costipazione può influire negativamente sul funzionamento della vescica. E la costipazione può essere prevenuta con molto uso di vegetali, frutta, cereali (come ad esempio pane integrale cereali per prima colazione), fluidi ed esercizi regolari.

* Evitare di portare i bambini in bagno durante la notte (in tal modo si potrà forse ridurre il numero delle volte che il bambino si bagna, ma non gioverà certamente a migliorare il controllo della vescica).

Per ulteriori informazioni consulta il tuo medico oppure mettiti in contatto con la Continece Foundation of Australia in NSW Inc al numero 9840 4165, oppure 1800 330 066, oppure consulta il suo website al <www.confound.org.au>. La Fondazione potrà eventualmente indirizzarti da un Continece Advisor nella zona in cui abiti.

Se hai bisogno di assistenza per telefonare in inglese chiama il TIS (Servizio Traduttori ed Interpreti) al numero 131 450.

Altri dettagli ed informazioni nella tua lingua potrai trovarli su Internet (Multicultural Communication) digitando: <<http://mhcs.health.nsw.gov.au>>.

I numeri di telefono sono corretti al momento della pubblicazione, ma non vengono aggiornati costantemente. E' bene pertanto controllare i numeri stessi sulla guida telefonica.