***МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД «ЗВЕЗДОЧКА» П.ШКОЛЬНОЕ»***

***Симферопольский район Республика Крым***

***КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ***

***"ДЕТСКИЙ ЭНУРЕЗ .***

***МУДРЫЕ СОВЕТЫ ПО ЛЕЧЕНИЮ И ПРОФИЛАКТИКЕ"***

***Материал подготовила***

***Старший воспитатель Шарудилова В.А.***

Энурез — это проблема, с которой сталкивается 10-15% детей в возрасте от 5 до 12 лет. Недержание мочи в ночное время, в период сна, затрудняет психологическую и социальную адаптацию детей в семье и детских коллективах, а стойкое непроизвольное мочеиспускание ночью у подростков часто приводит к сложным медико-социальным конфликтам.

Если ребенок в возрасте трех лет еще не научился контролировать ночное мочеиспускание, совсем не обязательно, что у него энурез. Как показали исследования, сдерживать мочу по ночам получается: к трем годам — почти у 70% детей, к четырем годам — у 75%, к пяти годам — более чем 80% и лишь к возрасту восьми с половиной лет — у 90% детей. Таким образом, возраст, к которому можно говорить о наличии у ребенка энуреза, должен составлять не менее пяти лет.

Различают *первичный и вторичный энурез*. Первичный энурез проявляется недержанием мочи в ночное время, в период сна, когда ребенок не просыпается при переполнении мочевого пузыря. Вторичный энурез возникает вследствие различных врожденных и приобретенных заболеваний и может проявляться независимо от сна, как днем, так и ночью.

При решении проблемы энуреза важно установить причину его возникновения — только тогда врач сможет подобрать наиболее эффективный метод лечения.

**Среди основных причин традиционно называются следующие:**

* незрелость центральной нервной системы и мочевого пузыря. Как будто не работают "передаточные устройства", которые должны сообщить мозгу, что мочевой пузырь переполнен и надо проснуться;
* задержка созревания нервной системы (часто с различными формами психоневрологических нарушений, например, с синдромом дефицита внимания с гиперактивностью, нарушениями поведения у детей и подростков);
* действие психологических факторов и стресса, например, смена обстановки, появление новых лиц, разлука с мамой, ссоры в семье;
* наследственность. Если родители малыша в детстве сталкивались с проблемой непроизвольного мочеиспускания, скорее всего, и ребенка ждет та же участь. При заболевании у обоих родителей вероятность недержания мочи у их ребенка 77%, если же заболеванием страдал только один из них — 44%.
* нарушения ритма секреции антидиуретического гормона. Этот гормон регулирует объем вырабатываемой мочи: чем больше этого гормона в крови, тем меньше мочи образуется. В норме уровень этого гормона повышается ночью, тем самым меньше вырабатывается мочи. При энурезе все происходит наоборот;
* заболевания мочеполовой системы, такие как сужение мочеиспускательного канала у девочек или сужение отверстия крайней плоти у мальчиков, недостаточная емкость мочевого пузыря (чаще функциональная);
* инфекции мочевых путей.

**В редких случаях ночное недержание мочи может быть:**

* результатом ночных эпилептических припадков;
* симптомом ночных приступов апноэ и частичной обструкции верхних дыхательных путей;
* проявлением ряда эндокринных заболеваний (сахарный и несахарный диабет, гипо— и гипертиреоз).
* результатом побочного действия лекарственных препаратов, в частности тиоридазина (сонапакса) и вальпроатов.

Если детский ночной энурез проявляется более 1-2-х раз в месяц у малыша старше 5-ти лет, необходима консультация невролога. Первое, что нужно понять родителям – не стоит огорчаться и не волноваться.
Лечение детского энуреза не подразумевает интенсивных действий, так как чаще всего недуг проходит сам по себе с возрастом.

**Важно, чтобы взрослый понял и смог убедить ребенка в том, что здесь нет ничьей вины, и что все эти проявления скоро пройдут.** Стоит также максимально убрать проявление негативных чувств: раздражение, огорчение, обида на ребенка – это разрушительные факторы в данном случае. Стоит также оценить психологический климат в семье: вполне возможно, что ребенку попросту не хватает душевного внимания и тепла. Часто энурезом страдают дети, на которых слишком давят родители, стремящиеся к совершенству во всем, или предъявляют к нему завышенные требования относительно соответствия идеалам. В таких случаях может понадобиться помощь психолога.

**Советы родителям:**

* За 3-4 часа до сна нужно ограничить количество потребляемой ребенком жидкости.
* Нужно стараться постоянно контролировать, чтобы ребенок перед сном обязательно сходил в туалет.
* Сегодня существуют специальные устройства, которые при появлении первых капель мочи будят ребенка. Используя их, можно постепенно сформировать у ребенка условный рефлекс.

О том, как избавиться от энуреза, можно и нужно говорить с психологом. Как правило, поощрение «сухой кровати» и ведение календаря бывают очень **действенны.**

**СОВЕТЫ НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЫ**

Лечение фито-сборами эффективно уменьшает ночной энурез. Применяются растения, благоприятно воздействующие на сердечно сосудистую и нервную системы, с успокаивающим и противовоспалительным действием. Основными в сборе являются цветки календулы, корневище валерианы, цветки бессмертника, плоды аниса, корневище солодки, трава зверобоя и крапивы, трава тысячелистника, листья манжетки. Также в сборы добавляют побеги вереска, листья березы, корневище девясила, траву чабреца, траву мелиссы, и полыни горькой, плоды шиповника, цветки ромашки.

Основное лечение энуреза у подростков и детей эффективно дополнит и применение акупунктуры. Иглоукалывание при энурезе назначают с возраста 4-х лет, курс лечения составляет 10 сеансов. Улучшение обычно наступает после 4-5 процедур. При необходимости проводятся повторные курсы.

Лечение энуреза народными средствами предполагает применение травяных сборов, древесных настоев и некоторых специфических методов.

Травяные народные средства от энуреза:

* Эффективно лечение энуреза в домашних условиях с помощью сбора из трав спорыша, мяты, зверобоя, золототысячника, листьев березы и цветков ромашки. Все смешать в равных частях, измельчить мясорубкой или кофемолкой. 30 г смеси залить 1 л кипятка, 8 часов настаивать в термосе. Принимать в течение дня за полчаса до еды по 100 мл настоя. Можно подсластить вареньем, медом, сахаром. Курс лечения – 3 месяца, затем 10-14 дней сделать перерыв и продолжить лечение.
* Значительно облегчает симптомы энуреза сбор из листьев ежевики, травы спорыша, цветков бессмертника, травы тысячелистника и зверобоя. Все составляющие необходимо смешать в равных количествах, измельчить. 9 г порошка залить кипятком (300 мл), 2 часа настоять в термосе, процедить. Принимать 4-5 раз в день по половине стакана за 20 минут до еды. За час до сна прием настоя прекратить.
* Ночной энурез у подростков и детей помогает уменьшить настой семян укропа. 1 столовую ложку семян заварить стаканом кипятка, 2 часа настоять, пить после обеда.
* Лечить энурез народная медицина предлагает и с помощью петрушки. Есть два способа ее приготовления:
1. Настаивать 0,5 часа заваренные стаканом кипятка 3 г корешков. Пить процеженный отвар по стакану в день.
2. Настаивать в течение 8-ми часов заваренные стаканом кипятка 3 г измельченных семян.
* Усиливает медикаментозное лечение ночного энуреза у детей отвар из лавра. 3 средних лавровых листа залить стаканом воды и томить на огне 10 минут, после чего дать настояться 1 час. Принимать по 100 мл 3 раза/день. Курс – 7 дней.
* 40 г зверобоя (травы) всыпать в 200 мл кипящей воды, 10 минут томить на огне, процедить. Пить 1/2 или целый стакан отвара перед сном.
* 10 гр измельченной травы и цветов тысячелистника добавить в 1 л кипящей воды. После 10 минут кипячения залить в термос и настоять 1,5 часа. Процедить и принимать настой по половине стакана 3 раза в день.
* 20 г репешка обыкновенного залить стаканом кипятка, дать 1,5 часа настояться. Пить по трети стакана за 15 минут до еды 3 раза в день. При желании добавить мед.
* 15 г чабреца (высушенной травы) залить горячей водой (150 мл), выпарить на небольшом огне до 1/3. Пить по 5 г настоя 3 раза в день. Курс лечения – 6 недель. Можно сделать месяц перерыва и повторить курс.
* Половину стакана сухих листьев брусники залить 0,5 литра воды, 5-7 минут кипятить, 40 минут дать настояться. Процедить. Пить по стакану отвара 3 раза в день перед едой. Курс лечения – месяц. В народных советах о том, как вылечить энурез, говорится, что ребенок при этом днем часто ходит в туалет, но ночью будет спать.

**Лечение древесными настоями**



* 50 г. осиновой коры добавить в 0,5 л водки, настаивать в течение 10-ти дней, процедить. 20 капель настойки принимать 3 раза в день перед едой.
* 2-3 корня калины длиной около 40 см, выкопанных весной или осенью, помыть и измельчить. Залить корешки 3 литрами воды, кипятить 30 минут, настаивать 3 часа. Процедить. Настой выпить за два дня. Через неделю процедуру повторить.
* 20 г. почек березы залить 0,5 л горячей воды. Настаивать в течение 10-ти минут. Процедить, выпить за один прием. Курс лечения – 10 дней.

**Другие народные методы лечения энуреза**



**Народные способы лечения аромотерапией**

1. Шалфей, кориандр, лаванда помогают стабилизировать нервную систему, как результат – избавление от недержания. Для этого 5 капель эфирного масла растворяют в 30 мл воды и распыляют по комнате. Операцию проводят ежедневно в течении 20-ти дней.
2. Победить энурез у взрослых (причины которого в слабости мышц) поможет упражнение «хождение на ягодицах». Необходимо, сидя на полу, двигаться на 2 метра вперед и назад, сгибая и разгибая по очереди ноги. Можно помогать руками, делая махи в стороны.
3. Народные рецепты от энуреза содержат и такой интересный совет: дать перед сном ребенку кусочек очищенной селедки.
4. Отлично помогает лечить энурез у детей метод закаливания. Налить в ванну холодной воды по щиколотку, дать ребенку походить по воде, пока не появится чувство холода. Не вытирая ноги, дать побегать по полу, пока не согреется. Процедуру проводить утром, а вечером приготовить ребенку теплую ванну с экстрактом хвои, которая продается в аптеке.
5. Лечение ночного энуреза эффективно происходит с помощью смоченного в воде комнатной температуры ватного тампона: его необходимо слегка отжать и 7 раз провести по позвоночнику больного от основания шеи до копчика. Ребенка укрыть, не вытирая.

