

QUANDO PROCURAR AJUDA MÉDICA?

- Se fazer xixi na cama estiver a causar sofrimento ao seu filho, tiver repercussões no rendimento escolar, ou causar perturbação no funcionamento normal da família.
- Se o seu filho:
 - Tiver perdas de urina diurnas;
 - Tiver outros sintomas associados;
 - Já tinha passado mais de seis meses sem molhar a cama e de repente voltou a fazer xixi na cama deve ser visto pelo médico pois nesse caso trata-se de enurese secundária e devem ser excluídas doenças como: infeção urinária, diabetes, doença renal crónica.

COMO É QUE O MÉDICO PODE AJUDAR?

Para além de poder tratar a obstipação e outros problemas que possam estar associados à enurese, pode iniciar medicação que reduz a quantidade de urina produzida durante noite.

Fontes: 1 - Guia Prático de Saúde. Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria. | 2 - <https://psicologiadospquenitos.wordpress.com> | 3 - <http://mylittlemanblog.blogspot.com>

XIXI NA CAMA



Como ajudar o seu filho?

Centro Hospitalar Barreiro Montijo, E.P.E.
Av. Movimento das Forças Armadas | 2834-003 Barreiro
Serviço de Pediatria
Telefone: 21 214 73 73
www.chbm.min-saude.pt

ENURESE NOTURNA

Muitos meninos e meninas fazem xixi na cama depois dos 5-6 anos, embora a maioria já não urine durante a noite com essa idade. Esta situação chama-se enurese noturna e a causa costuma ser um atraso na maturação do controlo da bexiga.

A enurese é um problema comum nas crianças, sendo que aproximadamente 5–10% das crianças de 7 anos de idade ainda molham regularmente as camas, e o problema pode mesmo persistir até à adolescência e à idade adulta.

Não é uma doença e geralmente desaparece espontaneamente. Pode ser um problema se acontecer duas ou mais vezes por semana ou provocar emoções negativas na criança ou família.



Ao contrário do que se diz fazer xixi na cama não está associado a uma causa psicológica, mas pode causar sofrimento psicológico importante.

DICAS PARA REDUZIR O XIXI NA CAMA

- **Fale sobre o assunto com naturalidade.** Explique que é normal e temporário e vai reduzir de intensidade até desaparecer.
- **Não culpe ou castigue a criança.** A criança não tem

culpa de fazer xixi na cama. Faça-a sentir-se compreendida e segura. Não a envergonhe e evite que ela se isole.

- **Reduza a ingestão de líquidos a partir do final da tarde.** Assim diminuirá a produção de urina noturna. A criança deve beber muitos líquidos durante o resto do dia para não ter sede nessa altura.
- **Evite bebidas/produtos com cafeína a partir do final da tarde.** Estes produtos aumentam a produção de urina.
- **Treinar a bexiga.** Lembre a criança que deve esvaziar a bexiga 4 a 7 vezes por dia.
- **Urinar antes de deitar.** Esvaziar bem a bexiga. Facilite a ida à casa de banho durante a noite com luzes de presença ou bacio junto à cama.
- **Facilite a mudança de roupa.** Tenha lençóis e pijama suplentes ao lado da cama. Faça a cama com camada dupla de resguardo e lençol.
- **Não obrigue a criança a mudar a roupa da cama como castigo.** Convide-a a ajudar os pais de uma forma calma e natural.
- **Felicite a criança pelas noites secas.** Nas noites molhadas dê confiança à criança, recordando-a que noites secas virão.

- **Fazer um calendário para registo das noites secas** e combinar um esquema de recompensas pode ser motivador. Tente que a recompensa não seja comida nem um bem material. O calendário só é útil para crianças que não molhem a cama mais de 3 vezes/semana.

Pode utilizar carimbos ou autocolantes que a criança goste para apontar as noites secas. As noites molhadas devem ficar em branco.



CONDIÇÕES ASSOCIADAS

Alguns problemas podem agravar a enurese e dificultar a sua resolução:

- **Obstipação** – o intestino com fezes pode pressionar a bexiga;
- **Má qualidade do sono** – ter pesadelos ou ressonar podem fazer com que a criança tenha dificuldade em acordar;
- **Perturbações do desenvolvimento.**