



Bernat Coll

Psicòleg



Què podem fer quan banyen el llit?

El **problema** arriba quan no aprenen a mantenir-se **eixuts** tota la nit o tornen a fer **pipí** després de l'adquisició completament normal



ENURESIS SECUNDÀRIA. Que un nin torni a banyar el llit pot ser per factors emocionals. MANOLO GARCIA

Tots els nins han banyat el llit alguna vegada; el problema arriba quan no aconsegueixen aprendre a mantenir-se eixuts durant tota la nit o tornen a fer pipí després d'un període d'adquisició completament normal.

Al problema de banyar el llit se'l coneix com l'enuresi i, abans de plan-tejar quina pot ser la millor manera d'intervenir-hi, és convenient conèixer que hi ha una tipologia diferenciada del mateix problema que té

l'arrel en causes diferents.

Tipus d'enuresi

La primària es refereix als casos en què no hi ha hagut un aprenentatge en l'adquisició del control vesical nocturn i s'ha produït des de la primera infància sense haver aconseguit mantenir-se sec durant totes les nits en un període significatiu de temps.

Generalment, l'enuresi primària té la causa en una immaduresa del sistema nerviós. Aquests

infants no capten la sensació de tenir la bufeta plena quan estan dormint i no es desperten per anar al bany.

Les raons les trobam, probablement, en un o en la combinació dels següents factors:

- El nin és incapaç de retenir l'orina durant tota la nit.
- No es desperta quan té la bufeta plena.
- Produeix massa quantitat d'orina durant tot el dia i les hores nocturnes.
- Hi ha mals hàbits pel

que fa a l'ús del bany. Els infants que posterguen tant com poden el fet d'anar al bany són més proclius a experimentar enuresi.

L'enuresi secundària comença després que el nin ha adquirit aparentment un control vesical satisfactori i no ha tingut cap accident durant almenys sis mesos.

Hi ha uns quants factors que poden fer que un nin torni a banyar el llit que se centren essencialment en factors emocionals com:

- Problemes familiars, conflictes entre els pares, una separació...

- L'arribada d'un nou germà a la casa.

- Una mudança o un canvi de col·legi.

- L'inici de l'escolarització.

- Una situació d'assetjament escolar o sexual.

Entre altres causes mèdiques, encara que molt menys freqüents, hi trobam la diabetis tipus I, infeccions del tracte urinari, algunes anomalies anatòmiques o neurològiques...

Què s'ha d'evitar?

Castigar o avergonyir un nin davant dels altres pel fet d'haver banyat el llit és altament ineficax i nociu per a l'autoestima del menor i contribuirà a empitjorar encara més el problema. És important recordar que retenir el pipí durant la nit és un fet que no controlen i que pot ser après mitjançant les tècniques i estratègies adequades.

Parlar massa del tema. Quan tinguin lloc els episodis, és millor evitar magnificar-los i convertir-los en el gran "assumpte" de conversa de l'endemà. Més important és no fer-ho en presència d'altra gent que no sigui de la família.

Com intervenir a casa?

- Reduïu la quantitat de líquids que ingereixi el nin a partir de l'hora-baixa. Proveu que no prengui begudes com la xocolata, refrescos carbonatats amb cafeïna o cítrics a partir de les 16 h.

- Vigilau que el nin vagi al bany abans d'anar al llit i que tingui un accés lliure i clar durant la nit.

Procurau que li sigui fàcil anar al bany, que tingui l'accés clar i que no tingui por de fer-ho sol durant la nit. Per això, es poden instal·lar petits llums led que il·luminin tènueament la seva habitació i el passadís. També es pot incorporar un petit excusat portàtil o orinal a la seva habitació.

- Implicau el vostre fill en el procés de neteja. Encara que costi molt fer-ho en la meitat de la nit, és preferible que el nin col·labori en el procés de canviar el pijama i els llençols.

- Manteniu una actitud calmada i comprensiva davant el problema. Si parlau amb tranquil·litat amb el vostre fill, li transmetreu la seguretat i confiança que necessita. Fem-li entendre que la responsabilitat de superar el problema és seva, però que l'ajudareu. D'altra banda, convé recordar-li que cada petit èxit és un mèrit propi.

- Introduïu un sistema de punts i recompenses. Les tècniques de modificació de conducta s'han mostrat altament eficaces en la resolució d'aquesta problemàtica en inserir un element motivador per al nin dins del tractament. Es pot establir una taula de registre setmanal on s'atorgaran punts o adhesius cada dia que hagi aconseguit mantenir-se sec durant tota la nit. Al final, aquests punts podran ser intercanviats per premis i recompenses prèviament establertes.

- Mètodes d'alarma (Pipi-Stop)

Aquestes alarmes tarden un temps a funcionar, ja que el nin les ha d'utilitzar durant unes quantes setmanes o mesos abans de considerar que ja ha finalitzat el tractament.

Hi ha dos tipus d'alarmes: sonores o vibratòries.

El principi d'aquesta tècnica és que hi ha un sensor situat davall la roba del nen o en la funda del matalàs que es dispara en el moment que entra en contacte amb la humitat de l'orina i encén una alarma. El nin es desperta, apaga l'alarma, acaba d'orinar al bany, es canvia el pijama (si l'ha tacat molt) i es torna a adormir.

Cal tenir en compte que aquest tipus de mètode no és recomanable usar-lo amb infants menors de 7 anys i, perquè sigui efectiu, tant els pares com el nin han d'estar motivats per dur-lo a terme.

Els pares han d'estar alerta davant mètodes que prometen cures en temps rècord per a l'enuresi. Per a molts nins, superar el problema és una qüestió de paciència, motivació i temps. ■