



# منبه التبول



## المحتويات

- 01 ليالي مكثفة في المنزل.....4
- 02 تدريب المتابعة في المنزل .....6
- 03 وصف دواء لطفلك.....7
- 04 تناول السوائل وسعة المثانة.....7
- 05 عمليات التحقق والمتابعة.....7
- 06 التقويم.....8

# 01 ليالي مكثفة في المنزل

## خلال المساء (حوالي الساعة 6 مساءً)

- جهز منبه التبول والسرراويل (بعيدًا عن السرير بدرجة كافية).
- تحدث مع طفلك مرة أخرى بشأن ما سيحدث في الليل. كرر عليه ما يجب أن يفعله في أوقات مختلفة: عندما يحين وقت النوم، وبعد كل ساعة، وفي حالة وقوع حالة بلل، وفي صباح اليوم التالي.
- كرر تمارين الجهاز البولي الخمسة: شد عضلات قاع الحوض مع العد حتى 5، ثم الإرخاء مع العد حتى 5 أيضًا.
- اجعل طفلك يشرب كوبًا واحدًا من مشروب من اختيارك.

## في فترة ما قبل المساء، بعد العشاء: 10 تمارين إيجابية

- يرتدي طفلك السرراويل ويضبط منبه التبول الموضوع على بعد مسافة كافية من السرير.
- ثم يذهب طفلك إلى الفراش.
- اجعل المنبه يُطلق صافرة التنبيه حتى يستيقظ طفلك ويُطفئ المنبه.
- دع طفلك يشرب بضع رشقات من الماء.
- ثم يعود طفلك إلى الفراش ويقوم بتمارين عضلات قاع الحوض الخمسة (شد عضلات قاع الحوض مع العد حتى 5، ثم الإرخاء مع العد حتى 5 أيضًا)، مع الاستلقاء بشكل جانبي، ورفع ساقيه العلوية.
- يخلع طفلك السرراويل ويذهب إلى المراض. تأكد من أن طفلك يجلس في وضعية التبول الصحيحة. اسأل طفلك عما إذا كان يحتاج إلى التبول. إذا كانت لديه رغبة في التبول، فيمكنه الذهاب للتبول.
- ثم يعود طفلك إلى الفراش ويلبس السرراويل ويعيد تشغيل منبه التبول. اجعل طفلك يلمس الملاءات ليتحقق مما إذا كانت لا تزال جافة. ثم يعود إلى السرير ويبدأ من جديد.

## كل ساعة بعد النوم

### 22 الساعة 10 مساءً: وقت الاستيقاظ الأول

- اجعل المنبه يُطلق صافرة التنبيه وأيقظ طفلك برفق باستخدام كلمة السر المتفق عليها (التي تتألف من جزأين).
- اجعل المنبه يُطلق صافرة التنبيه حتى يستيقظ طفلك ويُطفئ المنبه.
- دع طفلك يشرب بضع رشقات من الماء.
- ثم يعود طفلك إلى الفراش ويقوم بتمارين عضلات قاع الحوض الخمسة (شد عضلات قاع الحوض مع العد حتى 5، ثم الإرخاء مع العد حتى 5 أيضًا)، مع الاستلقاء بشكل جانبي، ورفع ساقيه العلوية.
- يخلع طفلك السرراويل ويذهب إلى المراض. تأكد من أن طفلك يجلس في وضعية التبول الصحيحة. اسأل طفلك عما إذا كان يحتاج إلى التبول. إذا كانت لديه رغبة في التبول، فيمكنه الذهاب للتبول.
- ثم يلبس سرراوله مرة أخرى ويقم بتشغيل المنبه مرة أخرى.

- وعندما يعود طفلك إلى السرير، اجعله يلمس الملاءات ليتحقق ما إذا كانت لا تزال جافة، ويخبرك ما إذا كانت جافة أم مُبتلة.
- عندئذٍ يمكن لطفلك مواصلة النوم حتى الساعة التالية.

### الساعة 11 مساءً: وقت الاستيقاظ الثاني: كما سبق

### الساعة 12 منتصف الليل: وقت الاستيقاظ الثالث: كما سبق

### الساعة 1 صباحًا: وقت الاستيقاظ الرابع: كما سبق

## واقعة بلل (المنبه يرن)

- لا تكن غاضبًا أو محبطًا: ففوق بعض حالات البلل تُعد فرصة جيدة للتعلم. بفضل المنبه، يعرف طفلك متى ينبغي في السرير (أي عندما تكون مثانته ممتلئة). وبذلك يتعلم طفلك الاحتفاظ ببوله والذهاب إلى المرحاض من أجل التبول.
- يقوم طفلك بإيقاف تشغيل المنبه، يمكنك مساعدته إذا لم ينجح في ذلك في غضون دقيقة إلى دقيقتين. احرص دائمًا على أن يقوم طفلك بإيقاف تشغيل المنبه بنفسه.
- أخبر طفلك بنبرة محايدة أنه قد بلل السرير.
- أرسل طفلك إلى المرحاض لمواصلة التبول.
- تمرين تغيير السروال والملاءات: اجعل طفلك يغير سرواله والملاءات بنفسه (مع بعض المساعدة - جهز الأشياء مُسبقًا) وأن يضع الأشياء المبللة في سلة الغسيل.
- أعد ضبط منبه التبول مرة أخرى.

## في الصباح

- بعد وقت الاستيقاظ الأخير، يمكن لطفلك (وأنت نفسك أيضًا) الخلود للنوم.
- عند الاستيقاظ: أكد على العناصر الجيدة والمكافأة (إذا تم الاتفاق على ذلك)



## 02 تدريب المتابعة في المنزل

يبدأ تدريب المتابعة من الليلة الثالثة. هذه ليلة تدريب.

### في فترة ما قبل المساء، بعد العشاء:

#### ابدأ الليلة الأولى بـ 10 تمارين إيجابية قبل النوم

- يرتدي طفلك السرورال ويضبط منبه التبول الموضوع على بعد مسافة كافية من السرير.
- ثم يذهب طفلك إلى الفراش.
- اجعل المنبه يُطلق صافرة التنبيه حتى يستيقظ طفلك ويُطفئ المنبه.
- ثم يعود طفلك إلى الفراش ويقوم بتمارين عضلات قاع الحوض الخمسة (شد عضلات قاع الحوض مع العد حتى 5، ثم الإرخاء مع العد حتى 5 أيضًا)، مع الاستلقاء بشكل جانبي، ورفع ساقه العلوية.
- يخلع طفلك السرورال ويذهب إلى المرحاض. تأكد من أن طفلك يجلس في وضعية التبول الصحيحة. اسأل طفلك عما إذا كان يحتاج إلى التبول. إذا كانت لديه رغبة في التبول، فيمكنه الذهاب للتبول.
- ثم يعود طفلك إلى الفراش ويلبس السرورال ويعيد تشغيل منبه التبول. اجعل طفلك يلمس الملاءات ليتحقق مما إذا كانت لا تزال جافة. ثم يعود إلى السرير ويبدأ من جديد.

#### الليالي التالية

- في الليالي التالية، يجب أن يؤدي طفلك 10 تمارين إيجابية فقط قبل النوم إذا كان طفلك قد تبول كمية كبيرة في السرير في الليلة السابقة. وإذا تبول طفلك كمية قليلة، فيجب أن يؤدي طفلك 5 تمارين إيجابية فقط قبل النوم في المساء التالي. في حالة مواصلة طفلك النوم جافًا تمامًا أو الاستيقاظ بنفسه: لا توجد تمارين إيجابية في المساء التالي.
- ضع المنبه بعيدًا عن السرير بما يكفي.
- أخبر طفلك أنه من الجيد أن يظل جافًا، ووضح له أنه في حالة حدوث واقعة بلل يكون من الضروري القيام بتمرين تغيير السرورال والملاءات.
- في الليالي الأولى، من الأفضل أن يقوم أحد الوالدين بالتحقق أيضًا مع الطفل. يجب أن يقوم طفلك بتشغيل وإيقاف المنبه بنفسه.
- يحتفظ طفلك بـ "تقويم منبه التبول" معه.

### واقعة بلل (المنبه يرن)

- لا تكن غاضبًا أو محبطًا: ففوق بعض حالات البلل تُعد فرصة جيدة للتعلم. بفضل المنبه، يعرف طفلك متى يتبول في السرير (أي عندما تكون مثانته ممتلئة). وبذلك يتعلم طفلك الاحتفاظ ببوله والذهاب إلى المرحاض من أجل التبول.



- يقوم طفلك بإيقاف تشغيل المنبه، يمكنك مساعدته إذا لم ينجح في ذلك في غضون دقيقة إلى دقيقتين.
- احرص دائمًا على أن يقوم طفلك بإيقاف تشغيل المنبه بنفسه.
- أخبر طفلك بنبرة محايدة أنه قد بلل السرير.
- أرسل طفلك إلى المرحاض لمواصلة التبول.
- تمرين تغيير السروال والملاءات: اجعل طفلك يغير سرواله والملاءات بنفسه (جهز الأشياء مُسبقًا) وأن يضع الأشياء المبللة في سلة الغسيل.
- أعد ضبط منبه التبول مرة أخرى.

## طفلك جاف ولا يببل السرير

- إذا كان طفلك جافًا لمدة 14 يومًا على التوالي دون أن يببل السرير (بنام بشكل متصل أو يستيقظ من تلقاء نفسه، فأبعد عنه المنبه ولا تستخدمه لمدة أسبوعين ثم أعده مرة أخرى.
- في حالة حدوث واقعة بلل (لمرة واحدة): انتظر، وربما يمكن تكرار تمارين عضلات قاع الحوض في المساء.
- في حالة حدوث واقعة البلل مرتين متتاليتين: اتصل بمستشفى غنت الجامعي (UZ Gent)، واتبع النصائح: أعد استخدام منبه التبول مرة أخرى حتى يصبح طفلك جافًا لمدة 14 ليلة متتالية (بنام بشكل متصل أو يستيقظ من تلقاء نفسه).

## 03 وصف دواء لطفلك



ربما يتم وصف دواء لطفلك حسب الاتفاق مع الطبيب. لا تقم أبدًا باستخدام الدواء وجرعته من تلقاء نفسك. قم بإعطاء الدواء حسب الاتفاق مع الطبيب. إذا كانت لديك أي أسئلة، فيرجى الاتصال بالطبيب.

## 04 تناول السوائل وسعة المثانة

من المهم جدًا أن يلتزم طفلك بدقة باتباع النصائح المتعلقة بالشرب، خاصة خلال الثلاثة أشهر الأولى. ننصحك بقياس الحد الأقصى لسعة المثانة (أكبر كمية يتبولها طفلك) مرة واحدة في الأسبوع وتدوينه في القائمة التي تحصل عليها.

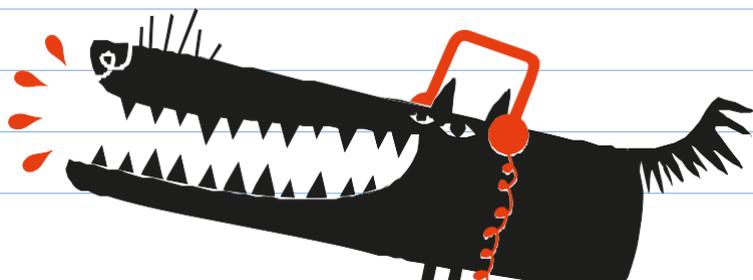
## 05 عمليات التحقق والمتابعة

- بعد أسبوعين من الاستشارة الهاتفية (حسب الساعات المدونة على بطاقة الموعد).
- بعد شهر من استشارة الطبيب.









لا يجوز نسخ أي جميع حقوق الطبع والنشر محفوظة. تم إعداد هذا المنشور للاستخدام داخل مستشفى غنت الجامعي (UZ Gent) فقط جزء من هذا المنشور، أو تخزينه في قاعدة بيانات آلية، أو نشره في أي شكل أو بأي وسيلة، دون الحصول على إذن كتابي مسبق من مستشفى غنت الجامعي (UZ Gent).

---

Universitair Ziekenhuis Gent  
C. Heymanslaan 10 | B 9000 Gent  
رقم الهاتف +32 (0) 9 332 21 11 | البريد الإلكتروني  
info@uzgent.be

[www.uzgent.be](http://www.uzgent.be)

تابعنا على

