

# ALARME PIPI



# CONTENU

01	NUITS INTENSIVES À LA MAISON .....	4
02	SUITE DE L'APPRENTISSAGE À LA MAISON.....	6
03	MÉDICAMENTS .....	7
04	APPORT HYDRIQUE ET CAPACITÉ VÉSICALE .....	7
05	CONTRÔLES ET SUIVI .....	7
06	CALENDRIER .....	8
	NOTES.....	10

# 01 NUIITS INTENSIVES À LA MAISON

---

## Pendant la soirée (vers 18 heures)

- Préparez l'alarme pipi et la culotte (assez loin du lit).
- Revoyez une dernière fois avec votre enfant ce qui va se passer cette nuit. Répétez ce qu'il doit faire aux bons moments : à l'heure d'aller se coucher, après chaque accident et le lendemain matin.
- Répétez les 5 exercices pipi : 5" contracter le périnée, 5" relâcher.
- Laissez votre enfant boire un verre de la boisson de son choix.

---

## En début de soirée, après diner : 10 exercices positifs

- Votre enfant enfle la culotte et place l'alarme pipi qui y est connectée suffisamment loin du lit.
- Votre enfant s'allonge dans son lit.
- Laissez l'alarme sonner jusqu'à ce que votre enfant se lève et l'éteigne lui-même.
- Faites boire quelques gorgées d'eau à votre enfant.
- Votre enfant retourne se coucher et effectue les 5 exercices du périnée (5" contraction - 5" relaxation), sur le côté avec la jambe du dessus étendue.
- Votre enfant ôte la culotte et va aux toilettes. Assurez-vous que votre enfant adopte une position adéquate avant d'uriner. Demandez à votre enfant s'il veut faire pipi. S'il en a envie, il peut faire pipi.
- Votre enfant retourne au lit, enfle la culotte et rallume l'alarme. Laissez votre enfant vérifier si les draps sont propres. Puis il retourne se coucher, et ainsi de suite.

---

## Toutes les heures après le coucher

### 22 heures : premier réveil

- Laissez l'alarme se déclencher et réveillez doucement votre enfant avec le **mot de passe** convenu. (en 2 parties).
- Laissez l'alarme sonner jusqu'à ce que votre enfant se lève et l'éteigne lui-même.
- Faites boire quelques gorgées d'eau à votre enfant.
- Votre enfant retourne se coucher et effectue les 5 exercices du périnée (5" contraction - 5" relaxation), sur le côté avec la jambe du dessus étendue.
- Votre enfant ôte la culotte et va aux toilettes. Assurez-vous que votre enfant adopte une position adéquate avant d'uriner. Demandez à votre enfant s'il veut faire pipi. S'il en a envie, il peut faire pipi.

- Puis, il renfile la culotte et rallume l'alarme.
- Une fois à nouveau dans son lit, votre enfant vérifie si les draps sont propres et vous partage ce qu'il ressent.
- Votre enfant peut alors se rendormir jusqu'à l'heure suivante.

**23 heures : deuxième réveil : idem**

**24 heures : troisième réveil : idem**

**01 heure : quatrième réveil : idem**

---

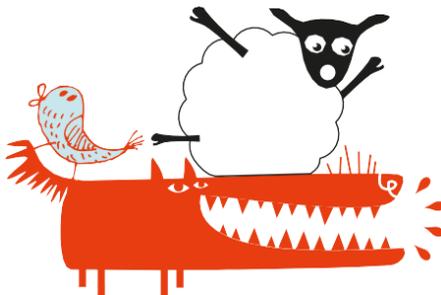
## Petit accident (l'alarme s'arrête)

- **Ne soyez pas fâché(e) ou déçu(e)**: les petits accidents sont d'excellentes opportunités d'apprentissage. Grâce à l'alarme, votre enfant sait quand il a fait pipi au lit (à savoir quand sa vessie est pleine). Votre enfant apprendra ainsi comme réprimer son envie jusqu'aux toilettes.
- Votre enfant éteint l'alarme, éventuellement avec un peu d'aide s'il n'y arrive pas au bout de 1 à 2 minutes. Assurez-vous que votre enfant éteigne toujours l'alarme lui-même.
- Faites remarquer à votre enfant qu'il a fait pipi au lit d'un ton neutre.
- Envoyez votre enfant aux toilettes pour qu'il finisse de faire pipi.
- Exercice de change : laissez votre enfant changer de culotte et de draps **lui-même** (avec de l'aide – préparez le linge au préalable) et mettre les draps souillés au sale.
- Reconfigurez l'alarme pipi.

---

## Le matin

- Votre enfant (et vous-même) pouvez continuer de dormir après le dernier réveil.
- Au réveil : insistez sur les éléments positifs et la récompense (si vous en avez prévu une)



# 02 SUITE DE L'APPRENTISSAGE À LA MAISON

La suite de l'apprentissage commence à partir de la troisième nuit. Il s'agit d'une nuit de test.

## En début de soirée, après diner

### Les premières nuits commencent avec 10 exercices positifs avant le coucher

- Votre enfant enfle la culotte et place l'alarme pipi qui y est connectée suffisamment loin du lit.
- Votre enfant s'allonge dans son lit.
- Laissez l'alarme sonner jusqu'à ce que votre enfant se lève et l'éteigne lui-même.
- Votre enfant retourne se coucher et effectue les 5 exercices du périnée (5" contraction - 5" relaxation), sur le côté avec la jambe du dessus étendue.
- Votre enfant ôte la culotte et va aux toilettes. Assurez-vous que votre enfant adopte une position adéquate avant d'uriner. Demandez à votre enfant s'il veut faire pipi. S'il en a envie, il peut faire pipi.
- Votre enfant retourne au lit, enfle la culotte et rallume l'alarme. Laissez votre enfant vérifier si les draps sont propres. Puis il retourne se coucher, et ainsi de suite.

### Nuits suivantes

- Ne pratiquez les 10 exercices positifs avant le coucher seulement si votre enfant à fait un gros pipi au lit la nuit précédente. 5 exercices positifs avant la nuit suivante sont suffisants pour un petit pipi. Si l'enfant est resté sec toute la nuit ou qu'il s'est levé de lui-même : pas d'exercices positifs la nuit suivante.
- Installez l'alarme suffisamment loin du lit.
- Félicitez votre enfant lorsqu'il reste sec et précisez clairement qu'un exercice de change est nécessaire après un accident.
- Il est préférable qu'un parent soit présent les premières nuits pour tout vérifier, mais votre enfant doit allumer et éteindre l'alarme lui-même.
- Votre enfant tient un « calendrier d'alarme pipi ».

## Petit accident (l'alarme s'arrête)

- **Ne soyez pas fâché(e) ou déçu(e)**: les petits accidents sont d'excellentes opportunités d'apprentissage. Grâce à l'alarme, votre enfant sait quand il a fait pipi au lit (à savoir quand sa vessie est pleine). Votre enfant apprendra ainsi comme réprimer son envie jusqu'aux toilettes.
- Votre enfant éteint l'alarme, éventuellement avec un peu d'aide s'il n'y arrive pas au bout de 1 à 2 minutes.



Assurez-vous que votre enfant éteigne toujours l'alarme lui-même.

- Faites remarquer à votre enfant qu'il a fait pipi au lit d'un ton neutre.
- Envoyez votre enfant aux toilettes pour qu'il finisse de faire pipi.
- Exercice de change : laissez votre enfant changer de culotte et de draps **lui-même** (préparez le linge au préalable) et mettre les draps souillés au sale.
- Reconfigurez l'alarme pipi.

## Votre enfant est sec

- Si votre enfant est sec 14 jours de suite (il a passé une nuit complète ou s'est levé tout seul), cachez d'abord l'alarme pendant deux semaines avant de la renvoyer.
- Lors d'un accident (1x mouillé): attendez un peu, répétez éventuellement les exercices du périnée le soir même.
- Lors de 2 accidents de suite : contactez l'UZ Gent et suivez les recommandations : recommencer avec l'alarme pipi jusqu'à ce que votre enfant soit propre 14 nuits de suite (nuit complète ou réveil spontané).

## 03 MÉDICAMENTS

Votre enfant prend éventuellement des médicaments prescrits par le médecin. Ne diminuez **jamais** la dose de votre propre initiative. Un médicament se prend selon les recommandations du médecin. Si vous avez des questions, contactez votre médecin.



## 04 APPORT HYDRIQUE ET CAPACITÉ VÉSICALE

Il est fondamental que votre enfant suive strictement les conseils d'hydratation, surtout les trois premiers mois. Nous recommandons de mesurer la capacité vésicale maximale (super-pipi) 1 fois par semaine et de la noter sur le tableau qui vous a été fourni.

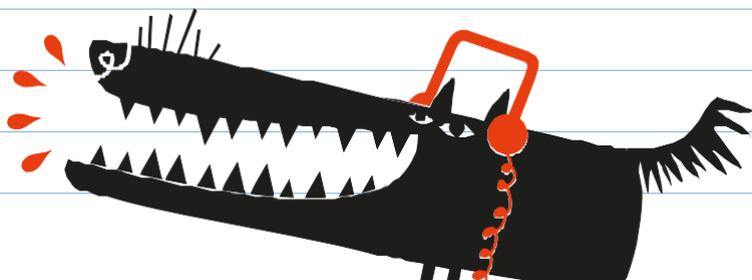
## 05 CONTRÔLES ET SUIVI

- Une consultation téléphonique après 2 semaines (selon les horaires indiqués sur la carte de rendez-vous).
- Une consultation chez le médecin après 1 mois.









Cette brochure a été réalisée pour une utilisation exclusivement interne à l'UZ Gent. Tous droits réservés. Aucune partie de cette publication ne peut être reproduite, enregistrée dans une base de données informatique ou rendue publique sous quelque forme ou par quelque moyen que ce soit sans l'autorisation écrite préalable de l'UZ Gent.

---

Hôpital universitaire de Gand  
C. Heymanslaan 10 | B 9000 Gand  
T +32 (0)9 332 21 11 | E [info@uzgent.be](mailto:info@uzgent.be)

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

Suivez-nous sur

