



آلارم شب‌ادراری

فهرست مندرجات

۴	شب‌هایی پرتنش در خانه	۰۱
۶	پیگیری آموزش در خانه	۰۲
۷	دارو	۰۳
۷	مصرف مایعات و حجم مثانه	۰۴
۷	کنترل و پیگیری	۰۵
۸	تقویم	۰۶

۱۰ شب‌هایی پرتنش در خانه

در طول عصر (حدود ساعت ۶ شب)

- ▶ آلام شب‌ادراری و شلوارک را آماده داشته باشید (به فاصله کافی دور از تخت‌خواب).
- ▶ آنچه که در طول شب اتفاق خواهد افتاد را مجدداً با فرزندتان مرور کنید. آنچه که باید در زمان‌های مختلف انجام دهد را تکرار کنید: نزدیک به زمان خواب، پس از هر ساعت، پس از هر اتفاق (ادرار یا مدفوع)، و صبح روز بعد.
- ▶ ۵ حرکت آکروژیم را تمرین کنید: ۵ ثانیه عضلات کف لگن را سفت کنید، ۵ ثانیه آزاد کنید.
- ▶ به انتخاب خود یک لیوان نوشیدنی به فرزندتان بدهید.

شب‌ها پس از شام: ۱۰ تمرین مثبت

- ▶ فرزندتان شلوارکش را می‌پوشد و آلام شب‌ادراری متصل را در دورترین محل از تخت‌خواب قرار می‌دهد.
- ▶ فرزندتان در تختش می‌خوابد.
- ▶ اجازه دهید آلام زنگ بزند تا زمانی که کودکستان خودش بلند شود و آلام را خاموش کند.
- ▶ اجازه دهید کودکستان چند جرعه آب بنوشد.
- ▶ کودکستان به تخت‌خوابش برمی‌گردد و ۵ تمرین عضله کف لگن انجام می‌دهد (۵ ثانیه سفت‌کردن، ۵ ثانیه شل‌کردن)، به طرفین، به صورتی که پای بالا به سمت بالا جمع شده است.
- ▶ کودکستان شلوارکش را درمی‌آورد و به توالت می‌رود. مطمئن شوید کودکستان در حالت صحیح ادرار کردن قرار می‌گیرد. از کودکستان بپرسید نیاز به ادرار کردن دارد یا نه؟ اگر نیاز شدید به ادرار کردن وجود دارد، اجازه دهید ادرار کند.
- ▶ کودکستان به تخت‌خوابش باز می‌گردد، شلوارکش را می‌پوشد و آلامش را دوباره روشن می‌کند.
- ▶ اجازه دهید کودکستان چک کند ملحفه‌اش خشک است یا نه. سپس به تختش باز می‌گردد و دوباره از ابتدا شروع می‌کند.

هر ساعت پس از وقت خواب

۲۲ ساعت ۱۰ شب: اولین زمان خواب

- ▶ آلام را تنظیم کنید و به آرامی کودکستان را با گفتن رمز عبوری که با هم انتخاب کرده‌اید، بیدار کنید (رمز عبور دوکلمه‌ای).
- ▶ اجازه دهید آلام زنگ بزند تا زمانی که کودکستان خودش بلند شود و آلام را خاموش کند.
- ▶ اجازه دهید کودکستان چند جرعه آب بنوشد.
- ▶ کودکستان به تخت‌خوابش برمی‌گردد و ۵ تمرین عضله کف لگن انجام می‌دهد (۵ ثانیه سفت‌کردن، ۵ ثانیه شل‌کردن)، به طرفین، به صورتی که پای بالا به سمت بالا جمع شده است.
- ▶ کودکستان شلوارکش را درمی‌آورد و به توالت می‌رود. مطمئن شوید کودکستان در حالت صحیح ادرار کردن قرار می‌گیرد. از کودکستان بپرسید نیاز به ادرار کردن دارد یا نه؟ اگر نیاز شدید به ادرار کردن وجود دارد، اجازه دهید ادرار کند.
- ▶ شلوارکش را بپوشد و آلام را دوباره روشن کند.

- ▶ وقتی به تخت‌خوابش بازگشت، از او بخواهید ملحفه‌ها چک کنید و به شما بگویند خشک هستند یا خیس شده‌اند.
- ▶ پس از آن می‌تواند یک ساعت دیگر بخوابد.

ساعت ۱۱ شب: دومین زمان بیدارکردن: تکرار مراحل فوق

ساعت ۱۲ نیمه‌شب: سومین زمان بیدارکردن: تکرار مراحل فوق

ساعت ۱ صبح: چهارمین زمان بیدارکردن: تکرار مراحل فوق

ادرا (آلارم زنگ می‌زند)

- ▶ **عصبانی یا ناامید نشوید:** ادرا ناخواسته فرصت‌های بسیار خوبی برای یادگیری هستند. با کمک آلارم، فرزندتان می‌داند چه زمانی تشکش را خیس می‌کند (به اصطلاح چه زمانی مثانه‌اش پر است). بدین ترتیب کودکان یاد می‌گیرند ادراش را تا توالت نگه دارد و آنجا ادرا کند.
- ▶ اگر ظرف ۱ الی ۲ دقیقه این کار انجام نشود، احتمالاً با کمک شما آلارم را خاموش خواهد کرد. همواره از فرزندتان بخواهید خودش آلارم را خاموش کند.
- ▶ با لحن معمولی به فرزندتان بگویید تشکش را خیس کرده است.
- ▶ کودکان را برای ادامه ادراش به توالت بفرستید.
- ▶ تمرین تعویض لباس: اجازه دهید کودکان خودش شلوار و ملحفه‌اش را عوض کند (کمک کنید از قبل لباس و ملحفه تمیز را آماده کرده باشد) و وسایل خیس‌شده را به سبد لباس کثیف منتقل کنید.
- ▶ آلارم شب‌اداری را دوباره در حالت آماده قرار دهید.

صبح

- ▶ بعد از آخرین نوبت بیدارشدن، شما (و خودتان) می‌توانید تا و هر زمانی خواستید بخوابید.
- ▶ هنگامی که بیدار شدید: بر موارد خوب و جایزه (اگر وعده داده‌اید) تأکید کنید



۲۰ پیگیری آموزش در خانه

پیگیری آموزش از شب سوم آغاز می‌شود. در این شب، یک تمرین انجام می‌دهید.

شب پس از شام

شب اول را با ۱۰ تمرین مثبت قبل از خواب انجام دهید

- فرزندان شلوارکش را می‌پوشد و آلارم شب‌ادراری متصل را در دورترین محل از تخت‌خواب قرار می‌دهد.
- فرزندان در تختش می‌خوابد.
- اجازه دهید آلارم زنگ بزند تا زمانی‌که کودکان خودش بلند شود و آلارم را خاموش کند.
- کودکان به تخت‌خوابش برمی‌گردد و ۵ تمرین عضله کف لگن انجام می‌دهد (۵ ثانیه سفت‌کردن، ۵ ثانیه شل‌کردن)، به طرفین، به صورتی‌که پای بالا به سمت بالا جمع شده است.
- کودکان شلوارکش را درمی‌آورد و به توالت می‌رود. مطمئن شوید کودکان در حالت صحیح ادرارکردن قرار می‌گیرد. از کودکان بپرسید نیاز به ادرارکردن دارد یا نه؟ اگر نیاز شدید به ادرارکردن وجود دارد، اجازه دهید ادرار کنند.
- کودکان به تخت‌خوابش باز می‌گردد، شلوارکش را می‌پوشد و آلارمش را دوباره روشن می‌کند. اجازه دهید کودکان چک کند ملحفه‌اش خشک است یا نه. سپس به تختش باز می‌گردد و دوباره از ابتدا شروع می‌کند.

شب‌های بعد

- شب‌های بعد تنها در صورتی‌که شب‌های قبل فرزندان شب‌ادراری شدید داشته است، ۱۰ تمرین مثبت را انجام دهید. اگر شب‌ادراری خفیف داشته است، در شب‌های بعد انجام تنها ۵ تمرین مثبت قبل از خواب کافی است. اگر شب‌ادراری اتفاق نیفتاد یا به موقع بیدار شد: هیچ تمرین مثبتی شب بعد نیاز نیست.
- آلارم را به مقدار کافی دور از تخت‌خواب قرار دهید.
- به فرزندان بگویید ادرار نکردن در خواب خیلی خوب است و برایش توضیح دهید که بعد از هر بار شب‌ادراری، تمرین عوض‌کردن لباس و ملحفه لازم است.
- در شب‌های اول بهتر است یکی از والدین برای چک‌کردن بیدار بماند. کودکان باید خودش آلارم را روشن و خاموش کند.
- فرزند شما یک «تقویم آلارم شب‌ادراری» دارد.

ادرار (آلارم زنگ می‌زند)

- **عصبانی یا ناامید نشوید:** ادرار ناخواسته فرصت‌های بسیار خوبی برای یادگیری هستند. با کمک آلارم، فرزندان می‌دانند چه زمانی تشکش را خیس می‌کند (به اصطلاح چه زمانی مثانه‌اش پر است). بدین ترتیب کودکان یاد می‌گیرد ادرارش را تا توالت نگه دارد و آنجا ادرار کند.
- اگر ظرف ۱ الی ۲ دقیقه این کار انجام نشد، احتمالاً با کمک شما آلارم را خاموش خواهد کرد. همواره از فرزندان بخواهید خودش آلارم را خاموش کند.
- با لحن معمولی به فرزندان بگویید تشکش را خیس کرده است.



- ▶ کودک‌تان را برای ادامه ادرارش به توالت بفرستید.
- ▶ تمرین تعویض لباس: اجازه دهید کودک‌تان خودش شلوارک و ملحفه‌اش را عوض کند (از قبل لباس و ملحفه تمیز را آماده کرده است) و وسایل خیس‌شده را به سبد لباس کثیف منتقل کنید.
- ▶ آلارم شب‌اداری را دوباره در حالت آماده قرار دهید.

کودکان شب‌اداری نداشته است.

- ▶ اگر فرزندتان ۱۴ شب پیاپی شب‌اداری نداشته است (کل شب را بدون ادرار کردن بخوابد یا به موقع برای دستشویی رفتن بیدار شود)، آلارم را دو هفته کناری بگذارید و پس از دو هفته مجدداً بیاورید.
- ▶ در صورت شب‌اداری (۱ بار): منتظر بمانید، در صورت امکان شب تمرین تقویت عضلات کف لگن را تکرار کنید.
- ▶ اگر ۲ بار پیاپی شب‌اداری اتفاق افتاد: با UZ Gent تماس بگیرید و راهنمایی آنها را انجام دهید: با آلارم شب‌اداری دوباره شروع کنید تا زمانی‌که کودک‌تان ۱۴ شب پیاپی شب‌اداری نداشته باشد (کل شب را بدون ادرار کردن بخوابد یا به موقع برای دستشویی رفتن بیدار شود).

۰۳ دارو



کودک شما هرگونه داروی توصیه‌شده از سوی پزشک را مصرف می‌کند. داروهایتان را هرگز سر خود قطع نکنید. دارو را مطابق با توصیه پزشک مصرف کنید. اگر سوالی دارید با پزشک‌تان مشورت کنید.

۰۴ مصرف مایعات و حجم مثانه

بسیار مهم است فرزندتان به خصوص در سه ماهه اول، توصیه‌های مربوط به نوشیدن را دقت رعایت کند. توصیه ما این است که حداکثر حجم مثانه را هفته‌ای یک بار اندازه‌گیری کنید (ادرار پر حجم) و آنرا بر روی لیستی که در دریافت کرده‌اید، یادداشت کنید.

۰۵ کنترل و پیگیری

- ▶ پس از ۲ هفته مشورت تلفنی (مطابق با ساعات روی کارت ملاقات).
- ▶ پس از ۱ ماه مشورت با پزشک.

به نوشیدن مایعات ادامه دهید!

حداقل ۱ بار در هفته ادرار پر حجم هدف:

حجم ادرار صبحگاهی پس از شبی بدون شب‌ادراری:

دارو:

[illegible]

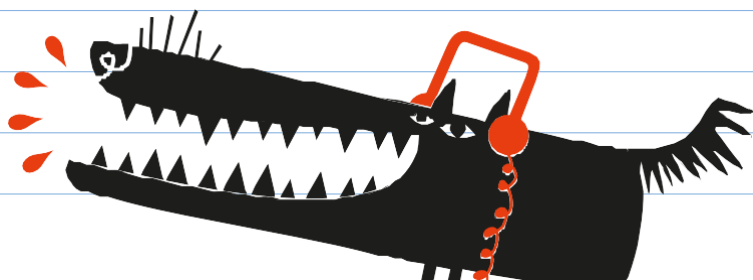
به نوشیدن مایعات ادامه دهید!

حداقل ۱ بار در هفته ادرار پر حجم. هدف:

حجم ادرار صبحگاهی پس از شبی بدون شب ادراری:

دارو:

یادداشت‌ها



هیچ بخشی از این نشریه تمام حقوق محفوظ است. این بروشور تنها برای استفاده در UZ Gent تهیه شده است. نباید بدون کسب اجازه کتبی از UZ Gent در یک پایگاه داده‌های خودکار به هر شکلی یا به هر وسیله‌ای بازتولید یا ذخیره شود یا به صورت عمومی منتشر شود.

Universitair Ziekenhuis Gent
C. Heymanslaan 10 | B 9000 Gent
تلفن ۱۱ ۳۳۲ ۲۱ ۹۰۳۲ | ایمیل info@uzgent.be

www.uzgent.be

ما را دنبال کنید

