

ENURESI: CONSIGLI UTILI



- Bere almeno 1,5 l di acqua tra le 8 e le 18 con almeno una bottiglietta d'acqua da 500 ml da bere a scuola. In questo modo il bambino avrà meno sete di sera.
- Svuotare la vescica ogni 2,5/3 ore per un numero di minzioni giornaliere compreso tra 5 e 7. La parete vescicale presenta una grossa componente elastica, capace di rispondere molto bene alle manovre di dilatazione per garantire il raggiungimento di una misura di capacità vescicale in linea con quella attesa per l'età.
- A cena non assumere né cibi liquidi (minestre) né cibi ricchi di calcio (latte e derivati). In vista della notte da affrontare un cibo liquido facilita un accumulo di liquidi nel momento sbagliato della giornata e il calcio svolge, come il sodio, un ruolo osmoticamente attivo e pertanto NON aiuta il processo di concentrazione dell'urina.
- Dedicare il tempo necessario all'atto minzionale effettuandolo, se femmina, sul wc con volto rivolto verso il muro (a rovescio). Questo favorisce un completo svuotamento vescicale. Un residuo di urina post minzionale in vescica può svolgere un ruolo scatenante nell'iperattività vescicale.
- Curare un'eventuale STITICHEZZA associata. La stipsi peggiora infatti l'iperattività vescicale.
- Non svegliare il bambino di notte per accompagnarlo in bagno ad urinare. Il bimbo così non imparerà mai a riconoscere le contrazioni non avvertite del detrusore e ad inibirle.

