

## Рекомендации по воспитанию и оздоровлению детей, страдающих энурезом

1. Обеспечьте необходимую жесткость постели, в которой спит ребенок (при глубоком сне ребенка нужно переворачивать).
  2. Исключите по возможности стрессовые реакции, эмоциональные волнения, переутомления.
  3. Поддерживайте комфортный тепловой режим, избегайте переохладения ребенка на протяжении суток.
  4. Рассеивайте темноту в детской комнате во время сна при помощи неяркого источника света.
  5. Придайте тазовой области ребенка во время сна возвышенное положение или подкладывайте под его колени валик соответствующего размера.
  6. Ограждайте спящего ребенка от посторонних звуков и шумов.
  7. Обеспечьте строгое выполнение режима дня:
    - ребенок всегда должен ложиться спать в одно и то же время;
    - за 2 часа до сна надо исключить подвижные игры, просмотр эмоционально возбуждающих телепередач и ужастиков;
    - в последний час перед сном ребенку необходимо через каждые 20 мин ходить в туалет, последний раз - непосредственно перед сном;
  8. Применяйте *диету Красногорского* (не менее 2-3 месяцев подряд):
    - до 15 часов ребенок ест и пьет без ограничений;
    - во второй половине дня ограничивается прием жидкости, исключаются продукты, обладающие мочегонным действием (молоко, арбузы, дыни, виноград);
    - после ужина ограничивается потребление любой жидкости, последний прием жидкости (не более 0,5 стакана) за 3 часа до сна;
    - за час до сна дается бутерброд с соленой рыбой или кусочек хлеба с солью и полстакана сладкой воды (3-4 ложки сахара на полстакана воды): соль и сахар удерживают воду в тканях, что уменьшает мочеотделение.
  9. Поддерживайте благоприятный психологический климат в семье. Если в доме нередки ссоры между родителями, если ребенка ругают, требуют обещаний, что с ним такого больше не повторится, эти дополнительные психологические травмы усиливают напряжение ЦНС, чувство ущербности и безысходности, еще больше понижают настроение. Не наказывайте и не ругайте ребенка за мокрую постель, не разрешайте братьям, сестрам и другим членам семьи его дразнить. Если один из родителей страдал энурезом в детстве - сообщите ребенку, это уменьшит его беспокойство.
- Старайтесь:
- никогда не упрекать малыша;
  - верить, что ничего страшного не происходит, что все поправимо;
  - вселять ребенку веру в себя;
  - вспоминать между прочим о детях, которые тоже когда-то страдали энурезом и уже давно забыли об этом;
  - не давать ребенку замыкаться на своей проблеме;
  - развивать чувство уверенности в себе;
  - при рождении второго ребенка - дать понять, что он так же любим, как и раньше;
  - при бурной реакции протеста - использовать метод игнорирования (например, тебе нравится быть мокрым - пожалуйста, будь!);



- не забывать о методе поощрения (наградить, если малыш проснется сухим).

10. Обеспечьте ребенку занятия физкультурой и спортом. Обязательна утренняя гимнастика. Показаны прогулки на велосипеде, плавание (при температуре не ниже 20 °С), теннис, коньки, лыжи, волейбол, легкая атлетика. **От участия в соревнованиях, походах лучше воздерживаться.**

11. Регулярно делайте с ребенком упражнения для укрепления мышц брюшного пресса, способствующие улучшению кровообращения в полости малого таза; нервно-рефлекторной проводимости в области мочевого пузыря; правильной работе сфинктеров.



## Комплекс упражнений

"Велосипед". И. п. - лежа на спине, ноги согнуты в коленных и тазобедренных суставах под прямыми углами. Выполнить круговые движения ногами, имитируя езду на велосипеде (по 30 раз каждой ногой).

"Ножницы". И. п. - лежа на спине, ноги вытянуты и слегка разведены в стороны. Выполнить скрестные движения ногами (по 15 раз каждой ногой), стараясь их не сгибать.

"Часики". И. п. - лежа на спине, прямые ноги вместе. Немного поднять ноги над уровнем пола и отвести в одну сторону, затем слегка отпустить, но на пол не класть, отвести в другую сторону, имитируя движения маятника (по 20-30 раз в каждую сторону).

"Мельница". И. п. - лежа на спине, ноги подняты вверх, согнуты в тазобедренных суставах под прямым углом и разведены в стороны. Выполнить круговые движения каждой ногой, стараясь не сгибать ноги (по 20 раз).

"Мостик". И. п. - стоя на коленях, руки вытянуты вверх. Наклоняемся назад, не приседая и не сгибаясь в тазобедренных суставах (10 раз).

Старшая медицинская сестра ДОО  
Бобылева Н.В.

13.09.2012 г.