

التبول اللاإرادي مشكلة تقلق العديد من الأهل، مع العلم أنه عادةً ما يبدأ ضبط البول لدى الأطفال في عمر سنتان أو ثلاث سنوات، حيث يكون الجهاز العصبي في هذا الجيل جاهز لإيقاظ الطفل عندما تمتلئ مثانته. وعند عدم تمكن الطفل من ضبط البول والذهاب للمرحاض في هذه المرحلة، يبدأ الأهل بالتساؤل عن الأسباب، ويزداد الأهل حيرة عند تأكيد الطبيب أنه لا يوجد مشكلة عضوية.

تشير الإحصائيات إلى أن نسبة الأطفال الذين يعانون من مشكلة التبول اللاإرادي تصل في سن الرابعة إلى ٣٠٪، وفي سن السادسة إلى ١٠٪، وتنخفض عند البلوغ إلى ١٪ ويصاب به الذكور أكثر من الإناث، وقد يحدث التبول اللاإرادي ليلاً فقط، أو ليلاً ونهاراً.



لماذا يتبول طفلك ليلاً؟

هناك مفهوم خاطئ من أن سبب التبول اللاإرادي هو عامل وراثي، الوراثة يمكن أن تجعل من الصعب السيطرة على التبول ولكنها ليست السبب.

يعود التبول اللاإرادي إلى عدة أسباب عضوية منها:

- وجود عيب خلقي لدى الطفل في أحد أجزاء جهاز المثانة
- التهابات في البول
- التهابات في الأمعاء الغليظة أو طفيليات في الأمعاء
- معاناة الطفل من تخلف عقلي

وللتأكد من إذا كان سبب التبول عضوي، فمن الضروري مراجعة الطبيب وإجراء الفحوصات اللازمة للطفل. وفي حالة التأكد من الطبيب بأن الطفل لا يعاني من أية مشاكل عضوية يجب التوجه إلى مختصين نفسيين، فغالباً ما يكون التبول هو عرض لمشكلة نفسية يعاني منها الطفل، ويمكن التعامل معها من خلال مساعدة أخصائي/ة نفسي/ة.

أحد مؤشرات سلامة المسالك البولية لدى الطفل هو قدرته على ضبط التبول في عمر مبكر، كثيراً من الأطفال ينجحون في ضبط التبول خلال عمر ٢-٤ إلا أنهم يفقدون ذلك لأسباب نفسية بعد عمر ٥ سنين.

الأسباب النفسية-التربوية للتبول اللاإرادي

- فشل الأهل في تدريب الطفل على استخدام المرحاض، أو التدريب المبكر مما يسبب للطفل القلق والتوتر.
- استخدام التعنيف والضرب كأسلوب تربوي، مما يسبب الخوف لدى الطفل.
- بداية الذهاب إلى الحضانة والانفصال عن الأم.
- التفكك الأسري مثل: طلاق الوالدين أو الشجار أمام الطفل.
- ازدحام المنزل يؤثر على نفسية الطفل ويفقده السيطرة على نفسه.
- الانتقال من البلد، أو الهجرة بسبب القلق والخوف من المجهول، فيعبر الطفل عن شعوره بالتبول.
- ولادة طفل جديد في العائلة.
- إصابة أحد أفراد العائلة بمرض أو وفاته.
- إهمال الأهل للطفل، نقص الحب والحرمان العاطفي من قبل الوالدين.

حدوث التبول اللاإرادي يؤثر على نفسية الطفل، حيث يصاب بالإحراج بين أصحابه وإخوانه، فيشعر بالنقص وأحياناً يلجأ إلى الانعزال والانطواء، أو يثور ويغضب من سخرية زملائه فيلجأ إلى استخدام العنف، لذلك علينا عدم توبيخ الطفل ووضعه في موضع الاتهام على ما حصل.

تعليمات تساعد في الحد من المشكلة

- إضاءة الطريق إلى الحمام: من المهم أن يكون الطريق من غرفه نوم الطفل إلى الحمام مضاء، خاصةً عند حدوث ظرف أو حادثة صعبة في البيت أو في الحارة مثل وفاة أو دخول الجيش.
- محاولة جعل الطفل أن ينام دائماً على أحد جوانبه، فالنوم على البطن يضغط على كيس المثانة ويزيد من احتمال التبول في الليل.
- محاولة إبعاد الطفل عن المنبهات مثل: الكولا، الشاي، المشروبات والمأكولات التي تحتوي على المواد المنشطة، أو التي تعطي الطاقة لأن هذه المشروبات تؤدي إلى شد أعصاب الجسم، مما يضعف إحساس الطفل بالحاجة إلى التبول.
- تمرين الطفل على أن يعد نفسه يوماً قبل النوم بعدم التبول، فغالباً ما ينجح هذا التمرين ولا يتبول الطفل في هذه الليلة.
- غالباً ما يزيد التبول في فصل الشتاء، لذلك علينا تدفئة الغرفة وإلباس الطفل ملابس دافئة.
- من المفاهيم الخاطئة لمعالجة هذه المشكلة هي منع الطفل من شرب الماء والسوائل بعد ساعات العصر لكي لا يتبول، قلة السوائل تؤدي إلى جفاف جدار المثانة وإلى فقدان حاسة الطفل بالحاجة إلى التبول وبذلك سوف يتبول أكثر.

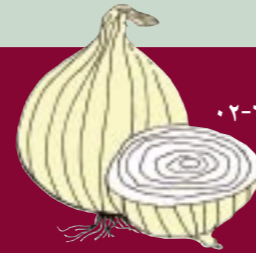
التبول اللاإرادي



print@emerezian.com 02-2343420

يقدم المركز الفلسطيني للإرشاد بفروعه المختلفة
خدمات العلاج الفردي والاستشارات
وخدمة الطب النفسي في بعض الفروع

بدعم من



بيت حنينا ٠٢-٦٥٦٢٢٧٢ • البلدة القديمة في القدس ٠٢-٦٢٧٧٣٦٠

رام الله ٠٢-٢٩٨٩٧٨٨ • نابلس ٠٩-٢٣٣٥٩٦٤

جنين ٠٤-٢٥٠٤٠٦٠ • عزون ٠٩-٢٩٠٢٤٦٢

www.pcc-jer.org email: pcc@palnet.com

من أنجح العلاجات لمشكلة التبول اللاإرادي العلاج السلوكي وهو أسرع أنواع العلاج، ومن أهم مبادئ العلاج السلوكي:

■ التسجيل اليومي: على الأم أن تفحص يومياً هل يستيقظ الطفل مبلول أم ناشف، وتسجيل ذلك على لوحة أو دفتر خاص بالطفل (مبلول، ناشف). من المهم أن يكون التسجيل شخصي، أي بين الوالدة والطفل لكي لا يتم إحراجه أمام العائلة. ويجب أن يسجل الطفل بنفسه النتيجة لأن ذلك يبقي المشكلة أمامه.

■ إعطاء الطفل مسؤولية على التبول من خلال جعله ينظف سريره، يغسل ملابسه، مع الابتعاد عن عرض الموضوع كعقاب على التبول وعرضه أكثر كمسؤولية، من المهم أن يكون هناك اتفاق واضح بين الأم والطفل على هذه المسؤولية.

■ التزام الأهل بالعلاج والإرشاد النفسي، حتى لو استدعى العلاج والارشاد فترات طويلة بحسب وضع الطفل.

■ بناء اتفاقية تعزيز: من المهم أن يكون هناك اتفاقية تعزيز تدريجية وواضحة بين الطفل والأهل، أي إذا لم يتبول لمدة يومان سوف تحصل على لعبة، في حال لم يتبول الطفل يومان يجب إعطاء الهدية فوراً، ومن ثم الانتقال إلى اتفاق حول ثلاثة أيام، ومن ثم خمسة أيام وأسبوع وهكذا. إذا كان الاتفاق على خمسة أيام ولم يتبول الطفل أربعة أيام وتبول في اليوم الخامس يجب عدم تعزيزه وذلك لكي لا نخل بالاتفاقية. من المهم أن يكون التعزيز شيء بسيط ويحبه الطفل، ويجب الامتناع نهائياً عن الهدايا الثقيلة مثل الكمبيوتر، لأنه من الممكن أن لا يتبول الطفل طمعاً في الهدية، ويعود للتبول بعد حصوله عليها.

■ من المهم معرفة الساعة التي يتبول بها الطفل، هناك أطفال يتبولون في أول ساعة بعد النوم، وهناك أطفال في ساعات الفجر، بإمكان الأم إيقاظ طفلها في هذه الساعات وأخذه إلى الحمام.

وأخيراً أيها الأهل الأعزاء، فلنعمل معاً أهلاً، مراكز ومؤسسات من أجل أطفال ومجتمع صحي، فإذا كان لديكم طفل /ة يعاني من مشكله التبول اللاإرادي، من الضروري التوجه فوراً لمركز طبي أو نفسي وطلب المساعدة، والحصول على العلاج لابنكم\ابنتكم، لان إهمال المشكلة قد يؤدي إلى تفاقمها صحياً ونفسياً.



المركز الفلسطيني للإرشاد