

## OS 10 SINS DA ENURESE

### 1. MAIS DE 5 ANOS

Consulte o pediatra se o seu filho tiver mais de 5 anos e continuar a fazer chichi na cama.



### 6. FALAR

Fale normalmente sobre o seu estado, tal como falaria de qualquer outro problema físico fora do seu controlo.



### 2. CALENDÁRIO

Preencha tanto o calendário como o diário miccional.



### 7. RAPIDEZ

Atue a tempo, apenas 15% dos casos têm resolução espontânea.



### 3. HEREDITÁRIO

Pergunte se existem familiares com enurese, porque a enurese é hereditária.



### 8. ÂNIMO

Recompense os seus sucessos nas noites secas. É importante que esteja animado para alcançar o seu objetivo.



### 4. HORÁRIO

Defina um horário diurno de micção para evitar fugas.



### 9. COLABORAÇÃO

Deve apoiar o seu filho para cumprir o que o médico diz e incentivá-lo a participar na troca de lençóis e pijamas.



### 5. URINAR

Peça-lhe que urine um pouco antes de dormir para esvaziar a sua bexiga.



### 10. CARINHO

E sempre, sempre, dê-lhe muito amor. Com a sua ajuda, ele resolverá a sua disfunção.



## OS 10 NÃO DA ENURESE

### 1. SEM PRESSÃO

Não o pressione para evitar sentimentos negativos.



### 6. FRALDA

Não prolongue a utilização das fraldas pois poderá ser contraproducente para futuras situações.



### 2. SINCERIDADE

Não tente enganá-lo ou esconder o problema. A criança deve compreender a sua situação.



### 7. SONHO

Não o acorde durante a noite para urinar; não irá conseguir nada e é pior para o seu descanso.



### 3. IMPORTÂNCIA

Não minimize a disfunção, fazer chichi na cama pode ser um sintoma de doenças mais graves.



### 8. CASTIGO

Não repreenda nem perca a calma. É algo que eles não conseguem controlar e que afeta à sua auto-estima.



### 4. ESCASSEZ DE FLUIDOS

Não o deixe beber demasiado líquido durante a noite para não sobrecarregar a bexiga, é melhor beber mais durante o dia.



### 9. DISCRIÇÃO

Não o envergonhe à frente dos seus amigos ou familiares.



### 5. REDUZIR O JANTAR

Não prepare um jantar com alimentos pesados para a noite.



### 10. SEGURANÇA

Não o obrigue a dormir fora de casa se ele não quiser, ele precisa de se sentir seguro.

