



---

## COS'È L'ENURESIS NOTTURNA?

---

Per bagnare il letto (detto anche **enuresi notturna**) si intende la perdita di urina durante il sonno dei bambini che può verificarsi sia sporadicamente oppure ogni notte.

L'enuresi notturna è un fenomeno comune e riguarda all'incirca un bambino su cinque in Australia. Il fenomeno è legato a familiarità e prima dei nove anni di età compare in misura maggiore nei maschi che nelle femmine. Può turbare il bambino e creare molta tensione per l'intera famiglia ma la buona notizia è che si può ottenere aiuto.

---

## QUALI SONO LE CAUSE DELL'ENURESIS NOTTURNA?

---

L'enuresi è dovuta alla combinazione di tre elementi:

- la produzione di una larga quantità di urina da parte dell'organismo durante la notte;
- la limitata capacità della vescica durante la notte; e
- non riuscire a svegliarsi completamente dal sonno.

I bambini che bagnano il letto non sono pigri o capricciosi, e sebbene esistano alcune malattie legate all'enuresi, la maggior parte dei bambini che bagnano il letto non hanno gravi problemi di salute.

La capacità di controllo vescicale diurno viene raggiunta prima di quella notturna. In generale i bambini riescono a rimanere asciutti durante il giorno entro l'età di tre anni e durante la notte entro l'età scolare, tuttavia ci sono eccezioni rappresentate da bambini che hanno occasionali "incidenti" sia di notte che di giorno fino all'età di sette o otto anni.

---

## QUANDO CHIEDERE AIUTO PER L'ENURESIS?

---

È consigliabile rivolgersi a uno specialista in urologia pediatrica, un fisioterapista o specialista per l'incontinenza. L'aiuto per l'enuresi è disponibile per i bambini dall'età di sei anni circa in quanto prima dei sei anni il bambino non sempre riesce a cooperare.

In alcuni casi però è consigliabile chiedere aiuto prima. Ad esempio quando il bambino:

- ha smesso di bagnare il letto durante la notte ma improvvisamente ricomincia a farlo;
- bagna il letto di frequente dopo l'età scolare;
- bagna il letto e questo lo infastidisce, lo disturba o lo fa arrabbiare; oppure
- vuole smettere di bagnare il letto.



## IL CONTROLLO VESCICALE DIURNO PUÒ ESSERE UN PROBLEMA?

Certi bambini che fanno la pipì a letto durante la notte manifestano problemi della funzionalità vescicale durante il giorno. Magari vanno in bagno troppo poco o molto spesso, devono correre in bagno di gran fretta, hanno problemi a svuotare completamente la vescica oppure hanno problemi intestinali. Ad eccezione dei casi in cui il bambino bagna le mutandine, spesso i genitori non sono consapevoli dell'esistenza di questi altri problemi di controllo vescicale e rettale. Il ritorno dell'enuresi diurna nel bambino che sa usare il vasino va discusso con un medico.

## COME COMBATTERE L'ENURESI?

Molti bambini smettono di fare la pipì a letto senza aiuto quando sono pronti. Nella maggiorparte dei casi, se "gli incidenti" sono ancora molto frequenti dopo gli otto o nove anni, diventa chiaro che il problema non si risolverà da solo. Esistono diverse terapie per curare l'enuresi. Prima di tutto bisogna sottoporre il bambino a una visita medica per assicurarsi che siano assenti cause fisiche e controllare la funzionalità vescicale diurna. Poi si potrà intervenire con alcuni degli metodi più frequentemente usati per curare l'enuresi notturna:

- **I programmi per una corretta regolarità urinaria** insegnano al bambino corrette misure comportamentali quali abituarsi a bere molta acqua e svuotare completamente la vescica. Questo aiuta a non dover correre in bagno all'ultimo momento e può minimizzare la possibilità di bagnarsi mentre imparare a trattenere l'urina durante il giorno non sempre aiuta a rimanere asciutti durante la notte.
- Gli **allarmi notturni** che suonano quando il bambino fa la pipì a letto insegnano al bambino a svegliarsi quando la vescica è piena. L'allarme che si posa sul letto oppure sulle mutandine del bambino ottiene i migliori risultati nei casi in cui il bambino vuole smettere di fare la pipì a letto, bagna il letto molto spesso, ha un genitore che lo aiuta durante la notte e utilizza l'allarme ogni notte per molti mesi. Nei casi in cui il bambino che riesce a rimanere asciutto usando l'allarme ricomincia a bagnare il letto il metodo può essere riutilizzato e funzionare di nuovo.
- **I farmaci e gli spray** che regolano la funzionalità vescicale o che riducono la quantità di urina prodotta durante la notte vengono prescritti dal medico e possono essere usati per facilitare il funzionamento della vescica durante la notte. Nella maggiorparte dei casi tali farmaci non riescono però a curare definitivamente l'enuresi e sarà necessario recuperare la funzionalità vescicale se si vuole evitare il ritorno dell'enuresi quando non si prendono più i farmaci.

---

## CHE COSA POSSONO FARE I GENITORI?

---

- Rivolgersi a uno specialista in urologia pediatrica, un fisioterapista o specialista per l'incontinenza.
- Spiegare al bambino come funziona l'organismo.
- Spiegare al bambino la causa del problema.
- Fare delle attività insieme che aumentino il senso di autostima del bambino.
- Lodare spesso il bambino quando dimostra di seguire i consigli dello specialista.
- Assicurarsi che il bambino beva cinque o sei bicchieri d'acqua al giorno in quanto molti bambini affetti da problemi vescicali non bevono a sufficienza.
- Cercare di ridurre le bevande gassate.
- Appoggiare la decisione del bambino che vuole rimanere asciutto e dimostrare di avere fiducia nelle terapie utilizzate.
- Fare attenzione alla stitichezza che può aggravare i problemi vescicali. Rivolgetevi a un medico se il problema è costante.
- Se usate la terapia con l'allarme, alzatevi quando suona per aiutare il bambino a svegliarsi e per cambiargli indumenti e lenzuola. Assicuratevi che ci sia abbastanza luce per raggiungere il bagno.

### Ci sono alcuni metodi che **NON** sono utili, quindi:

- **NON** punire il bambino quando fa la pipì a letto.
- **NON** mettere in imbarazzo il bambino davanti ad amici e parenti.
- **NON** svegliare il bambino durante la notte per farlo urinare in quanto anche se eviterebbe qualche "incidente" non gli insegnerebbe a rimanere asciutto.
- **NON** affrontare il problema dell'enuresi in un periodo di tensione per gli altri membri della famiglia.

# LA PIPÌ A LETTO DURANTE L'INFANZIA

## CHIEDETE AIUTO

Qualsiasi problema di continenza vescicale o rettale, non importa quanto sia piccolo, va controllato. L'enuresi infantile è un fenomeno abbastanza comune per il quale si può ottenere aiuto.

Chiamate gratuitamente i consulenti esperti dell'assistenza telefonica nazionale per la continenza (National Continence Helpline):

- informazioni;
- consigli; e
- opuscoli.

Al NUMERO VERDE\* 1800 33 00 66 (dalle 8.00 alle 21.00 dal lunedì al venerdì), oppure

Visitate il sito web: [www.bladderbowel.gov.au](http://www.bladderbowel.gov.au)

Il servizio di assistenza telefonica (Helpline) può prenotare un interprete tramite il servizio di interpretariato telefonico (Telephone Interpreter Service)(TIS). Chiamate il numero 13 14 50 dal lunedì al venerdì e chiedete di parlare con la Helpline.

**La pipì a letto è un fenomeno abbastanza comune per il quale si può ottenere aiuto.**

\* Le chiamate dal cellulare sono addebitate secondo le tariffe applicabili.

