**Советы для родителей «Что делать родителям ребенка с ночным энурезом»**

Нарушения контроля мочеиспускания во время ночного сна (неосознаваемое рефлекторное мочеиспускание во сне, ночное недержание мочи, ночной энурез) встречается в детском возрасте очень часто, временами серьезно отравляя жизнь родителей и детей.

1. Если ночной энурез сохраняется у ребенка старше 5 лет более 1-2 раз в месяц - необходима консультация невролога, а при необходимости, проведение полисомнографии и урологического обследования.

2. Не волноваться и не огорчаться. Ночной энурез не является опасным расстройством здоровья и почти у всех детей с возрастом проходит самостоятельно.

3. Никакой и ничьей вины в происходящих ночных событиях нет! Постарайтесь понять это сами и убедить в этом ребенка. Внушите ребенку ощущение вашего полнейшего понимания, вашей безоговорочной помощи и содействия.

4. Исключите любые действия и внешние проявления своих чувств по этому поводу (огорчение, обида, раздражение, наказание...)

5. Объективно оцените психологическое положение в семье и душевное состояние окружающих ребенка людей. Подумайте, как следует: может быть, ваш ребенок испытывает недостаток внимания и душевного тепла. А может, наоборот, вы «давите» на него и «заваливаете» громадой ненужных и чрезмерных требований. Возможно, нужна помощь психолога.

6. Постарайтесь доказать ребенку, что эти ночные «недоразумения» со временем обязательно пропадут без следа, но в наших силах значительно ускорить процесс такого исчезновения.

7. Нужно ограничить или исключить (это решает специалист) количество потребляемой жидкости обычно за 3-4 часа до ночного сна.

8. Проконтролируйте «поход» ребенка в туалет перед сном. Иногда перед тем, как самим ложиться спать, стоит разбудить ребенка и отвести его в туалет, удостоверившись, что он окончательно проснулся.

9. Существуют эффективные специальные устройства, которые будят ребенка при появлении первых капелек мочи. Постепенно у ребенка формируется условный рефлекс, и он начинает пробуждаться в момент подачи тревоги (как правило, через 1-2 месяца), и в конечном итоге (примерно, через 3-4 месяца) начинает самостоятельно просыпаться, когда нужно сходить в туалет.

10. Поведенческие методы лечения: ведение календаря и поощрение «сухой кровати» различными вознаграждениями дают хороший эффект.

11. После консультации специалиста возможно использование специальных упражнений, тренирующих сознательный контроль мочеиспускания.

12. В отдельных особых случаях невролог назначает медикаментозную терапию.

*Материал подготовила*

*врач-невролог И.В. Плоскова*

*с использованием открытых источников*