

TWOJE DZIECKO MOCZY SIĘ W NOCY?

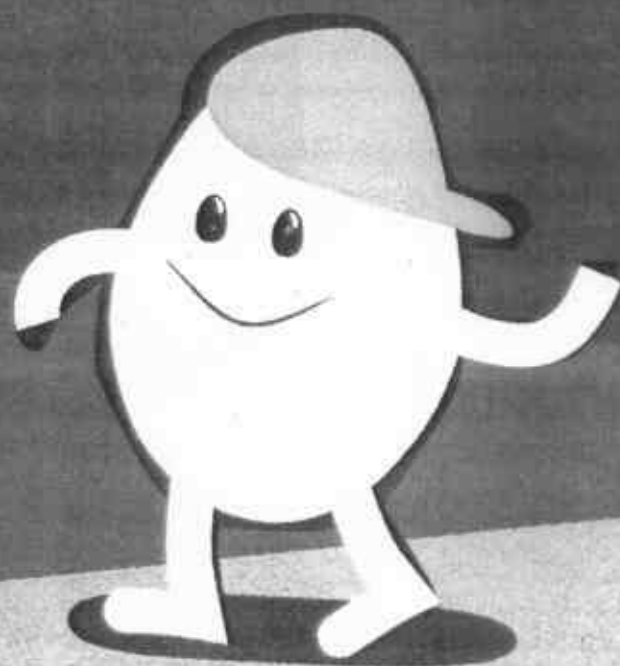
ZACNIJ DZIAŁAĆ JUŻ DZIŚ!

POBIERZ APLIKACJĘ DRYDAWN (SUCHYPORANEK)

Download on the
App Store



GET IT ON
Google Play



ODWIEDŹ **Suchy Poranek.pl**
I DOWIEDZ SIĘ JAK SKUTECZNIE RADZIĆ SOBIE
Z MOCZENIEM NOCNYM.



www.suchyporanek.pl

Moczenie nocne FAKTY I MITY

Kontrola nad pęcherzem moczowym to jedno z zadań rozwojowych, które napotyka na swojej drodze dziecko. W warunkach prawidłowych kontrola oddawania moczu w dzień osiągnięta jest w wieku 2-4 lat, a oddawania moczu w nocy do ukończenia 5. roku życia. Trudności w nabyciu tej umiejętności mają negatywny wpływ na wszystkie sfery życia dziecka, jak również jego rodziny, tym silniejszy, im dłużej moczenie u dziecka trwa. Z tego powodu nie można traktować bezwiednego moczenia się jako dolegliwości przemijającej, a podejmowane leczenie należy traktować również jako środek do utrzymania dobrej kondycji psychicznej dziecka.

PROBLEMY DZIECKA

W przeprowadzonych wśród dzieci badaniach zmoczenie się w szkole znalazło się na trzecim miejscu na liście najbardziej dramatycznych wydarzeń w życiu. Mimowolne oddawanie moczu powoduje ograniczenie kontaktów społecznych, zarówno szkolnych, jak i rodzinnych, a co za tym idzie frustrację, przygnębienie, zaniżoną samoocenę. Dzieci żyją w ciągłym lęku przed odkryciem ich „tajemnicy”, co powoduje trudności z koncentracją, pogorszenie wyników w nauce, zmienność nastrojów, zaburzenia zachowania. Z powodu obawy przed zmoczeniem i wstydu z tym związanego nie wyjeżdżają na obozy, kolonie, nie nocują u kolegów, a to spowalnia naturalny proces osiągania przez dziecko samodzielności.

PROBLEMY RODZINY

Z powodu utartych społecznych przekonań o problemach wewnątrzrodzinnych jako głównej przyczynie moczenia nocnego, rodzice dziecka często podświadomie bagatelizują problem. Nie szukają pomocy, ponieważ uważają, że będą odebrani jako nie potrafiący spełnić swojej roli wychowawczej, obwiniają siebie, opóźniając w ten sposób diagnozę i leczenie. Zmęczeni sytuacją, czują żal do dziecka, porównują je do rodzeństwa, wprowadzając dodatkowe napięcia w rodzinie. Badania wskazują na obniżoną jakość życia matek dzieci moczących się w nocy i zwiększoną częstość występowania epizodów depresji w tej grupie.

KOSZTY

Mimowolne oddawanie moczu jest problemem kosztownym. Pieluchy, pranie, ciągła wymiana materacy, pościeli, bielizny obciążają finanse rodziny. Dodatkowo nakład pracy włożony w sprzątanie oraz ciągłe niewyspanie rodziców i dziecka burzą domowy ład.

JAK POMÓC?

Pierwsza i najważniejsza zasada to przede wszystkim pamiętać, że moczenie nie jest winą dziecka, dlatego nie należy go z tego powodu karać, wyśmiewać i poniżać. Dziecko wymaga konsultacji lekarskiej oraz uświadomienia istotny problemu, pokazania, że nie jest z nim samo. Głównym zadaniem rodziców jest bezwarunkowe okazywanie miłości, wsparcia, dowartościowywanie, motywowanie (kalendarzyk nocy suchych i mokrych, system nagród), przedstawienie sposobów rozwiązania problemu (bajki terapeutyczne), pokazanie celu i wspólne do niego dążenie. Rodzic jako przyjaciel i drogowskaz jest kluczem do sukcesu terapeutycznego i szczęścia dziecka.

Iłona Chudzik – absolwentka kierunku lekarskiego na Gdańskim Uniwersytecie Medycznym. Z racji zainteresowań również psychicznym aspektem życia człowieka w 2011 roku ukończyła psychologię na Uniwersytecie Gdańskim. Obecnie doktorantka w Klinice Pediatrii, Nefrologii i Nefroznienia Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego, w trakcie specjalizacji z pediatrii. Członek Polskiego Towarzystwa Pediatrycznego oraz Polskiego Towarzystwa Nefrologii Dziecięcej.

PRELEKCJA: *ngr Dorota Wojtkowska*
psycholog / pedagog
D. Dątkowska

Jak postępować z dzieckiem jękającym się?

1. Należy wiedzieć, że nie każda nie płynność mowy jest jękaniem. W okresie wczesnodziecięcym możemy mieć do czynienia z nie płynnością tzw. rozwojową. Wskazane jest obserwować jak dziecko mówi i w przypadku powtarzających się zwrotów, bloków, całych grup spółgłoskowych, a ponadto, jeżeli trwa to już dłużej niż pół roku to najlepiej zwrócić się o poradę do logopedy.
 2. **Co można zrobić samemu w domu i nie zaszkodzić.....**
Rodzice muszą mieć czas na wysłuchanie swojego dziecka. To nie może być „udawane” słuchanie gdyż dziecko nas szybko rozszyfruje i stanie się jeszcze bardziej nieufne, w konsekwencji – nawet może zamknąć się „w sobie” i w ogóle przestać mówić. Nie należy ponaglać dziecka w mówieniu typu: „nie jękać się” albo przybierać „lodowaty” wyraz twarzy, wstrzymywać oddech lub nawet odwracać głowę, gdy dziecko się jęka.
 3. Życie w rodzinie powinno ulec dużemu zwolnieniu. Jest to bardzo trudne, zważywszy na to jakie jest tempo obecnego życia – a jednak jest to rzecz konieczna, wręcz nieodzowna. Zaleca się powolne mówienie, zwolnione wykonywanie czynności przy ubieraniu, samoobsłudze, posiłkach itd... Nie należy ponaglać, wpadać w gniew i mówić: pośpiesz się, mów prędzej, a co najgorsze... nie jękać się.
 4. Zdecydowanie więcej czasu należy poświęcić własnemu dziecku, chodzić na spacer w czasie których prowadzić spokojne rozmowy właśnie na powietrzu. Wskazane są przejażdżki rowerowe, chodzenie na basen – pływanie jako doskonała terapia oddechowa. Jeżeli dziecko lubi śpiewać przydatną terapią może okazać się przynależność do chóru.
- Czas wolny to najlepszy prezent, jaki rodzice mogą podarować swoim dzieciom.**
5. Prowadzić regularny tryb codziennego dnia, posiłki mniej więcej o tych samych porach. Wskazana dieta niskokaloryczna, mniej słodczy więcej owoców, picie płynów nienagrzanych / wody mineralne/. Najlepiej zawsze ta sama pora spania, / nie za późna/.
 6. Programy telewizyjne powinny być selekcyjonowane, w większości ograniczane na rzecz spacerów i pobytów na świeżym powietrzu – pamiętajmy o wycieczkach!!!
 7. Oddychanie podczas mówienia – wskazane jest oddychanie torem brzuszno – przeponowym: przeciąganie na jednym wydechu najpierw 1, a potem 2 samogłoski, czytanie wierszy z odpowiednim akcentowaniem samogłosek.
Nauka oddychania brzuszno – przeponowego:
Wdech – krótko – nosem – brzuch wypełnia się,
Wydech – długo – ustami – brzuch staje się pusty.
- Ćwiczenie powyższe najlepiej przeprowadzać na leżąco tuż po przebudzeniu, wskazane jest też wykonać przed spaniem a nawet kilka razy w ciągu dnia gdy dziecko bardzo w danym momencie jęka się. Doskonałe są też różne zabawy lub ćwiczenia relaksacyjne – nawet wymyślone przez siebie, byleby były odprężające i nie robione na siłę. Ważną rolę odgrywa śmiech – należy pamiętać o śmianiu się na głos jako zabiegu terapeutycznym.
8. Nie należy zabraniać mówienia dziecku – lecz pamiętajmy o nie ponaglanii w mówieniu. W okresie silnego jękania wskazane jest stosować okresy ochronne nie zachęcać do mówienia jeżeli dziecko też nie wyraża zbytnej chęci do tego.
 9. Nigdy nie mówmy o jękaniu naszego dziecka z przygodnymi osobami przy nim, jeżeli wyraźnie widzimy, że sprawia mu to przykrość.
- Pamiętajmy o tym, że jękanie często rodzi się w uszach rodziców – może minąć gdy postępujemy rozsądnie.**
10. Gdy jękanie nie mija a dziecko jest w wieku szkolnym, pamiętajmy, że pomocy możemy szukać: u logopedy, psychologa, lekarza. Warunkiem dobrze postawionej diagnozy jest nasza szczerłość w wywiadzie i wskazanie wszystkich ewentualnych przyczyn pojawienia się jękania. Tylko szczerza współpraca rodzica i terapeuty warunkuje pojawienie się efektów.

Drogi Rodzicu! Tak przebiega prawidłowy rozwój mowy dziecka!

Jeśli zauważyłeś u swojego Dziecka jakieś nieprawidłowości, poproś o pomoc specjalistę.

Wiek dziecka	To, co powinno być	To, na co warto zwrócić uwagę
0-1 miesiąc	Różne rodzaje krzyku, mlaskanie, cmokanie. Głośny, nagły dźwięk wywołuje zmianę zachowania niemowlęcia	Tabela przedstawia w ogólny sposób przeciętny rozwój mowy. Wyszczególnione są zjawiska najbardziej charakterystyczne, ale nie jedyne.
2-4 miesiąc	Głuzenie (gruchanie) niemowlę śpiewa :guu, agu, aku, ghy) Reaguje na różne dźwięki, głośno się śmieje.	Głuzą również dzieci niesłyszące !
4-6 miesiąc	Gaworzenie – pierwsza zabawa głosem. Dziecko zaczyna prowadzić rozmowę z opiekunem za pomocą prostych sylab.	Należy zachęcać dziecko do mówienia, poświęcać dziecku czas, naśladować artykułowane przez nie sylaby.
6-7 miesiąc	Gaworzenie staje się intensywniejsze. Dziecko wielokrotnie powtarza te same sylaby np. baba, mama...	Dzieci niesłyszące nie gaworzą, naśladowują sylaby. Około 7 miesiąca pojawiają się wypowiedzi przypominające wyrazy np. baja – to bajka, eko – to mleko.
9-10 miesiąc	Echolalia – dziecko próbuje naśladować mowę dorosłych, wielokrotnie powtarza różne sylaby. Rozumie kilkanaście słów: imiona, nazwy zabawek, oraz zakaz nie.	Gaworzenie dziecka upodabnia się do mowy dorosłych.
11-12 miesiąc	Wypowiedzi dziecka zbliżone są do mowy dorosłych.	Roczne dziecko potrafi wymówić około 6 słów, ale są i takie które nie potrafią żadnego, oraz te, które wymawiają około 50 wyrazów.
12-18 miesiąc	Jeden wyraz zastępuje zdanie np. da : daj misia, daj kółko, daj pić, weź.	Pierwszy wyraz, który coś znaczy, powinien pojawić się między 8 a 18 miesiącem życia.
18-23 miesiąc	Pojawiają się wypowiedzi dwuwyrazowe. W większości są to rzeczowniki, głównie nazwy.	20 miesięczne dziecko wymawia około 170 wyrazów.
2 lata	Pojawiają się liczebniki – jeden, dwa...rozdzielenie ja – ty, zaimek – się. Dziecko zadaje pytania i zaprzecza – nie.	Wypowiada zdania pojedyncze.
3 lata	Poprawnie wymawia: samogłoski (a,e,i,o,u,y), spółgłoski (m,n,ń,j,l,h,f,w,t,d,p,b)	Trzylatek ma prawo wymawiać spółgłoski dźwięczne, bezdźwięczne np. fota zamiast woda.
4 lata	Poprawnie wymawia: k, g, ś, ź, ć, dź	Czterolatek nie powinien zastępować głosek (t, d) na (k, g) lub odwrotnie, może zamieniać (sz, ż, cz, dż) i (s, z, c, dz) na (ś, ź, ć, dź).
5 lat	Poprawnie wymawia: (sz, ż, cz, dż) lub zastępuje je głoskami (s,z,c,dz). Poprawnie wymawia (r) lub zastępuje ją głoską (l)	Tworzy własne wyrazy np. układacz – to złodziej.
6 lat	Poprawnie wymawia spółgłoski (sz, ż, cz, dż) oraz (r).	Mogą zdarzać się pomyłki w wymowie głosek, ale coraz rzadziej.
7 lat	Prawidłowo wymawia wszystkie samogłoski i spółgłoski języka polskiego.	Mowa dziecka rozwija się. Do około 10 roku życia będzie nabierać cech mowy dojrzałej.

Zródło: opracowanie własne na podstawie literatury i praktyki logopedycznej: Mariola Jankowska, Dorota Madajńska, PPP7

Jak pobudzić rozwój mowy dziecka? Wskazówki dla nauczycieli i rodziców.

1. Wykonuj z dzieckiem ćwiczenia oddechowe utrwalające prawidłowy sposób oddychania (wdech nosem, wydech ustami), np. dmuchanie baniek, balonów, zdmuchiwanie świeczki czy papierowej kulki.
2. Naśladujcie odgłosy otoczenia, np. szum wiatru, odkurzacza, odgłosy wydawane przez zwierzęta, warkot silnika samochodu, sygnał karetki, syczenie jak wąż, zasłyszaną melodię (można ją odtworzyć śpiewając lalala).
3. Kiedy dziecko nazywa jakiś przedmiot „po swojemu” lub komunikuje się niewerbalnie (przy pomocy gestu) – nazwij głośno przedmiot lub czynność, o którą mu chodzi. Nie używaj języka dziecka, aby nie utrwałać nieprawidłowej mowy.
4. Podczas rozmowy z dzieckiem utrzymuj z nim kontakt wzrokowy. Pilnuj, aby Twoja mowa była wyraźna i prawidłowa. Dziecko Cię naśladowuje!
5. Nie używaj zdrobnień i nie naśladowuj dziecięcej mowy! Może to spowodować utrwalenie złych nawyków językowych.
6. Zadawaj dziecku krótkie proste pytania prowokujące do mówienia. Ogranicz ilość pytań zamkniętych.
7. Zachęcaj dziecko do udziału w codziennych czynnościach. Opowiadaj o tym, co robicie, używając krótkich i prostych zdań.
8. Nazywaj emocje.
9. Czytaj dziecku. Słuchanie opowieści pobudzi wyobraźnię dziecka oraz wzbogaci jego słownik.
10. Ucz dziecko piosenek, wierszyków i wycieczek. Pomagają one w treningu pamięci. Zaczynaj od krótkich form.
11. Zachęcaj do zabaw manualnych. Lepienie z plasteliny, rysowanie, nawlekanie koralików. Ośrodek mowy w mózgu wykazuje wtedy większą aktywność.
12. Kontroluj, czy dziecko rozumie Twoje polecenia. Wydawaj dziecku proste polecenia, np. daj kredkę, gdzie są drzwi?
13. Nie wyręczaj dziecka w mówieniu! Nie przerywaj mu. Nie odpowiadaj za dziecko, jeżeli ktoś zada mu pytanie. Daj mu szansę nawiązania interakcji z inną osobą.
14. Nie śmiej się z jego wypowiedzi. Nie krzycz, jeśli jest niezrozumiała. W ten sposób możesz zniechęcić dziecko do mówienia.
15. Umożliwiaj dziecku kontakt z rówieśnikami i dorosłymi. To wzmocni w nim potrzebę komunikowania się.
16. Nie wymagaj od dziecka, aby wymawiało głoski, na które rozwojowo nie jest jeszcze gotowe. Rozwój mowy to proces złożony. Zanim dziecko zacznie chodzić, musi nauczyć się siadać, raczkować, wstawać. Podobnie jest z mową. Nie możemy przeskoczyć pewnych etapów rozwoju mowy dziecka.