



التعليمات عن طريق عمل
جدول شهري (يتم طلبه من
المرضة المسؤولة) و يقوم الطفل
يومية بنفسه بوضع خيمة لكل
يوم يقوم فيه جافا و يشجع
على زيادة عدد النجوم كل
شهر .

إرشادات أساسية لمرضى التبول اللاإرادي الليلي

مع تمنياتنا للجميع بدوام الصحة والعافية
وحدة جراحة المسالك
عيادة جراحة مسالك الأطفال

قسم الجراحة بمستشفى الملك خالد الجامعي
وحدة جراحة المسالك
عيادة جراحة مسالك الأطفال
الاستشاري الصحي

أخي الأب / أختي الأم

هذه النصائح لأبد من من اتباعها لتنظيم عملية الأكل والشرب والتبول خلال النهار والليل لأبنكم / أبنيتكم حيث أن اتباع هذه النصائح يزيد من فرص نجاح علاج التبول الإرادي، مما يمكننا جميعاً من الوصول إلى التغلب على المشكلة سريعاً.

- شرب الماء بصورة طبيعية خلال النهار بدون قيود .
- عدم الإكثار من المشروبات قبل النوم مباشرة.
- التقليل من أكل الأغذية المحتوية على مادة الكافيين كمنتجات الشكولاته والامتناع عن شرب القهوة و المشروبات الغازية والعصائر غير الطبيعية



- تناول وجبة العشاء قبل النوم بساعتين على الأقل. والامتناع عن شرب الماء قبل النوم (إلا في حالة العطش فقط كمية قليلة)
- تعويد الطفل على الذهاب إلى الحمام بصورة منتظمة خلال اليوم على الأقل (٦-٧) مرات
- إذا كان الطفل من النوع العجول يطلب منه أن يذهب إلى الحمام مرتين متتاليتين للتأكد من إفراغ المثانة
- التبول مباشرة قبل الدخول للسرير مع مراعاة الجلوس في دورة المياه فترة كافية حتى تتمكن المثانة من تفريغ البول تماماً.
- اترك انارة كافية تمكن الطفل من الوصول للحمام اثناء الليل اذا احتاج الأمر إلى ذلك.
- تأكيد من أن الطفل يذهب للتبرز مره واحدة يومياً على الأقل.
- أكثر في تناول الخضروات والفاكهة والألياف الطبيعية.



- قلل في تناول الموز ومنتجات الألبان (ماعدا الحليب)
- يمنع التأنيب، العقاب، أو التعبير من قبل الوالدين أو الأخوان
- لأبد أن تكون هنالك صراحة مع الطفل وإفهامه بأن ما حصل ليس بعيب منه ولكنها مشكلة في طريقها إلى الحل بإذن الله بمساعدة الطبيب واتباع الارشادات العلاج
- مكافأة الطفل بعد الليالي الجافة يشجع الطفل للاستمرار بأخذ العلاج.
- لأبد من دعم الطفل ومساعدته نفسياً في حالة حصول تبول لا إرادي خلال الليل أو النهار.
- تناول الدواء الموصوف بأمر الطبيب (سواء كان بخاخاً بالأنف أو حبوب) قبل النوم مباشرة داخل السرير.
- إذا كان هناك علاج يستخدمه المريض يجب الاستمرار عليه وعدم الانقطاع عنه عند تحسن الحالة إلا بأمر من الطبيب حيث سيعمل برنامج تدريبي لوقف الدواء.
- يجب تخفيف الطفل على اتباع