



# La scheda salute

## Enuresi



**Fare la pipì a letto è un disturbo sgradevole che riguarda principalmente i bambini piccoli, talvolta i più grandi. I nostri consigli per porvi rimedio.**

### Come reagisce il corpo

Di solito, un bambino impara a controllare la vescica sia di giorno che di notte tra i 3 e i 5 anni. L'enuresi notturna - nota anche come «pipì a letto» - definisce l'emissione di urina inconsapevole e involontaria durante il sonno in un bambino di oltre cinque anni. Riguarda il 10-15% dei bambini dai 5 ai 6 anni, più frequentemente i maschietti, e l'1% degli adolescenti. Da notare che un terzo dei bambini enuretici bagna il letto almeno tre volte alla settimana.

In causa soprattutto l'ereditarietà (dal 30 al 60% dei casi), la difficoltà a emergere dal sonno quando la vescica è piena, un'anomalia della secrezione di ormone antidiuretico che determina un aumento del volume delle urine oppure una vescica di dimensioni ridotte. Un ritardo nella capacità di controllare lo sfintere della vescica può anche spiegare il problema, che ha un tasso di guarigione spontanea del 15% annuo nei bambini dai 5 ai 10 anni.

L'enuresi notturna può anche essere sintomo di un malessere, un'arrabbiatura o un dispiacere non espressi, probabilmente collegati a una situazione esistenziale (divorzio dei genitori, arrivo di un nuovo bambino in famiglia...). Riduzione dell'autostima, isolamento sociale - il bambino evita di andare a dormire dagli amici, per esempio -, insofferenza e rifiuto da parte dei genitori, punizioni... Anche se l'enuresi migliora con il tempo, è importante parlarne subito con uno specialista per poter aiutare il bambino nell'immediato.

### Cosa potete fare

- Prima di mettere a letto il bambino, fatelo urinare.
- Di notte, non svegliatelo per accompagnarlo in bagno: gli permetterete così di acquisire il riflesso di alzarsi quando avrà la vescica piena.
- Non mettete gli pannolini e insegnategli a cambiarsi il pigiama se si è bagnato. Un telo asciutto vicino al letto gli permetterà, all'occorrenza, di coprire la zona umida.
- Facilitategli l'accesso al bagno durante la notte (luce notturna, per esempio).
- Date al vostro bambino un terzo dell'apporto quotidiano di liquidi al mattino e non eccedete con bevande e minestre dopo le ore 18.
- Aiutate il vostro bambino a responsabilizzarsi rispetto a questo problema. Potrà così rallegrarsi dei progressi fatti.
- Sdrammatizzate! L'enuresi è un problema diffuso fino all'età di 10 anni e anche oltre. Finisce sempre per risolversi, in genere spontaneamente.

### Il consiglioplus

Persistenza dell'enuresi, scarsa autostima, isolamento sociale, ripercussioni familiari, trattamento farmacologico... Una visita medica non può che essere benefica per il bambino. In farmacia, oltre a vari consigli, troverete un apparecchio a pile che, emettendo una suoneria non appena il bambino inizia a urinare, rende possibile la guarigione nel giro di tre mesi. Per quanto riguarda l'omeopatia, sono disponibili diversi rimedi per curare le cause dell'enuresi, altri per rafforzare la vescica. Malessere ed emozioni sono parti in causa? Su consiglio di uno(a) specialista in farmacia, i Fiori di Bach si rivelano preziosi alleati.

Consultate [www.pharmacieplus.ch](http://www.pharmacieplus.ch) per prendere visione di tutte le specialità delle pharmacieplus.

Non praticate l'automedicazione senza il consiglio del vostro farmacista!

