

Aiuto in caso di enuresi (pipì a letto)

Per definizione, l'enuresi notturna è il verificarsi di minzioni involontarie durante il sonno dopo i 5 anni d'età. Quanti sono i bambini colpiti e come affrontare questa situazione?

L'enuresi si manifesta nel 10-20% dei bambini di 5 anni, 8-15% dei bambini di 6 anni e 5-10% dei bambini di 7 anni. È ancora presente tra l'1-2% degli adolescenti.

Le cause dell'enuresi

L'enuresi rappresenta spesso un stress considerevole per il bambino e la sua famiglia. La grande maggioranza dei bambini enuretici non presenta problemi organici o psichici. L'origine precisa del problema resta spesso sconosciuta. La funzione della vescica e la sua capacità sono praticamente sempre nella norma. In alcuni bambini, la produzione di urina sembra essere particolarmente abbondante durante le prime ore di sonno e supera la capacità massima della vescica. La ragione per cui questi bambini non sentono lo stimolo a urinare e continuano a dormire viene spesso attribuita al sonno profondo. Anche se l'enuresi è raramente dovuta a problemi psicologici gravi, alcune situazioni conflittuali minori possono favorire il verificarsi di episodi enuretici: la gelosia per un fratellino o una sorellina appena nati, tensioni rispetto all'idea di iniziare la scuola, disaccordi fra i genitori. L'enuresi ha spesso carattere familiare, ma l'ambiente gioca probabilmente un ruolo altrettanto importante della genetica.

Il trattamento

Come aiutare il bambino che fa la pipì a letto?

Purtroppo, l'enuresi resta un argomento tabù nella nostra società. Tuttavia, non ci sono ragioni di vergognarsi nel parlarne apertamente con vostro figlio. L'enuresi ha una prognosi molto favorevole, poiché ogni anno si osserva la guarigione spontanea nel 15% dei bambini che fanno la pipì a letto. Di fronte a un bambino che bagna ancora il letto, è dunque essenziale essere pazienti e dare tempo al tempo.

Il primo passo per affrontare la situazione è un appuntamento dal pediatra. Un esame clinico accurato permette, con alcune semplici analisi delle urine, di escludere una possibile causa organica all'origine dell'enuresi. I genitori dovrebbero anche domandarsi se il fatto di bagnare il letto non porti al bambino un beneficio secondario, come ad esempio trascorrere parte della notte nel letto dei genitori! È importante incoraggiare il bambino e rassicurarlo. Bisogna saper minimizzare gli episodi enuretici notturni e congratularsi con il bambino quando il letto è asciutto la mattina.

Il letto è bagnato - Come reagire correttamente?

- Restate calmi
- Vostro figlio non ha colpe: non fategli subire la vostra frustrazione
- Preferibilmente, proteggete il materasso con un coprimaterasso impermeabile e mettete una coperta di spugna spessa sul lenzuolo
- Preparate già la sera un pigiama pulito, un altro lenzuolo di spugna e un piumino supplementare. Così, potrete cambiare tutto velocemente durante la notte
- Mettete una bacinella vuota nella camera del bambino per eliminare velocemente i vestiti bagnati
- Motivate il bambino a tenere un diario delle notti insieme a voi: per ogni notte in cui rimane asciutto, può incollare un bell'adesivo sul diario.

- Fate attenzione affinché il tragitto fino al bagno resti ben illuminato o almeno che il bambino possa raggiungere facilmente l'interruttore della luce
- Parlate apertamente dell'argomento della pipì a letto ed evitate di dare a vostro figlio la sensazione di essere cattivo. Al contrario, rinforzate la sua autostima
- Chiedete consiglio al pediatra

Quando l'enuresi persiste oltre l'età di 6-7 anni, bisogna prendere in considerazione un trattamento più attivo. Si può, a seconda delle circostanze, utilizzare un trattamento farmacologico o ricorrere a una terapia comportamentale con il *pipì-stop*.

Il trattamento farmacologico può ridurre efficacemente la produzione di urina nel 60- 70% dei bambini. Il farmaco si somministra in forma di pastiglie al momento di mettere a letto il bambino. Purtroppo le ricadute sono molto frequenti dopo la fine del trattamento e possono manifestarsi effetti collaterali. Il medicinale può essere utile, dunque, quando si ha bisogno di un effetto rapido: vacanze da un amico, gite scolastiche, ecc.

Il trattamento tramite condizionamento con allarme acustico mira a stabilire un riflesso condizionato, legando la sensazione della vescica piena al suono di un allarme. La tecnica utilizza un rilevatore di urina senza fili, collegato a un segnale acustico: si dà spesso a quest'apparecchio il nome di *pipì-stop*. Alle prime gocce di urina che colano sul rilevatore (inserito nello slip), si attiva una suoneria che sveglia il bambino. Quando questa esperienza viene ripetuta per un certo numero di notti, il bisogno di urinare sveglia il bambino prima ancora che la suoneria venga azionata. In seguito a questo trattamento, la maggior parte dei bambini mantiene il letto asciutto senza doversi alzare. Ci si può ragionevolmente aspettare una guarigione fin dal secondo mese di terapia. Questa terapia raggiunge un tasso di successo circa del 90%. In caso di ricaduta, un breve periodo di condizionamento permette in generale di ottenere una guarigione definitiva.

Il piccolo apparecchio Pipì-Stop si usa in maniera molto semplice. Se da un lato quest'apparecchio può fare meraviglie, è altrettanto vero che il sostegno della famiglia non è meno essenziale per ottenere la guarigione del bambino enuretico. Un sostegno forte e un po' di pazienza...

Fonte:

Dr. med. Jean-Pierre Guignard, Professore Onorario di Nefrologia Pediatrica, Università di Losanna