



ŠLAPINIMOSI ĮPROČIŲ FORMAVIMO REKOMENDACIJOS TĖVAMS

Teisingų šlapinimosi įgūdžių susiformavimas ir palaikymas yra ypač svarbus siekiant išvengti ar gydant šlapinimosi sutrikimus vaikystėje. Svarbu suprasti, kad šlapinimosi sutrikimai dažniausiai išsivysto per ilgą laiką, todėl ir jų keitimas yra ilgas ir kompleksiškas procesas, o jo sėkmė priklauso nuo nuoseklaus teisingo šlapinimosi rekomendacijų laikymosi.

Žemiau pateikiami pagrindiniai teisingų šlapinimosi įpročių patarimai:

- 1. Pakankamas skysčių vartojimas** užtikrina nuolatinę ir pakankamą šlapimo gamybą, kuri leidžia pakankamai užsipildyti šlapimo pūslei ir palaikyti šlapinimosi režimą. Siūloma po kiekvieno pasišlapinimo išgerti po puodelį vandens. Rekomenduojamas skysčių kiekis pagal amžių ir lytį pateikiamas lentelėje žemiau.
- 2. Skysčių vartojimo režimas** dienos bėgyje leidžia organizmui gauti pakankamą skysčių kiekį dienos metu bei neperpildyti šlapimo pūslės nakties metu. Patartina 80 procentų viso rekomenduojamo skysčių kiekio suvartoti iki 17 val., likusius 20 procentų – nuo 17 val. iki miego.
- 3. Reguliarus šlapinimasis** padeda palaikyti normalų šlapimo pūslės tonusą ir nuolatinį jos ištuštinimą. Normalus šlapinimosi dažnis yra 4-7 kartai per dieną. Jeigu Jūsų vaikas linkęs sulaikyti šlapimą, reikėtų taikyti struktūruotą šlapinimosi režimą: t.y. vesti vaiką šlapintis kas 2-3 valandas, net jeigu vaikas teigia, jog tuo metu šlapintis nenori. Labai svarbu, kad vaikas reguliariai šlapintųsi ir mokykloje ar darželyje, todėl pravartu tai aptarti su mokytojais ar darželio auklėtojais.
- 4. Atkreipkite dėmesį, ar jūsų vaikas atlieka šlapimo sulaikymo manevrus** (parodyti 2 paveiksle). Skatinkite vaiką nueiti pasišlapinti.
- 5. Teisinga šlapinimosi padėtis** leidžia atpalaiduoti pilvo ir tarpvietės raumenis ir pasišlapinti be pastangų, visiškai ištuštinant šlapimo pūslę. Toliau pateikiami keli teisingos šlapinimosi padėties aspektai:
 - a.** Vaikas turėtų patogiai atsistoti ant klozeto ar puoduko, pečiai turėtų būti plokštumoje su klubais. Vaikas turėtų būti atsipalaidavęs, nei per daug išsitiesęs, nei susilenkęs.
 - b.** Abi pėdos turėtų būti visu plotu padėtos ant grindų, arba jei vaikas grindų nepasiekia pėdomis, ant lygios plokščios pakylės. Keliai turėtų būti tame pačiame lygmenyje kaip ir klubai ir praskėsti (tarp kelių turėtų įtilpti mažiausiai du kumščiai, mergaitėms gali būti patogiau šlapintis plačiau išskėstomis kojomis). Rankos turėtų būti atpalaiduotos ir padėtos ant šlaunų. Jei berniukas šlapinasi atsistojęs – pėdos turėtų būti pečių plotyje, keliai gali būti nedaug sulenkti, kūnas turi būti atsipalaidavęs.
 - c.** Labai svarbu, kad pradėdant šlapintis neįsitemptų pilvo ir tarpvietės raumenys. Norėdami pademonstruoti teisingą raumenų atsipalaidavimą, galite pasiūlyti vaikui įkvėpti ir lėtai iškvėpti per šiek tiek sučiauptas lūpas (kad pilvas truputį atsipalaiduotų). Būtent tokio iškvėpimo fazėje ir reikėtų pradėti šlapintis.
 - d.** Jeigu šlapinimosi metu įsitempia pilvo ar tarpvietės raumenys, ima silpnėti srovė – pasiūlykite vaikui pabandyti iškvėpti kaip aprašyta viršuje ir tęsti šlapinimąsi.

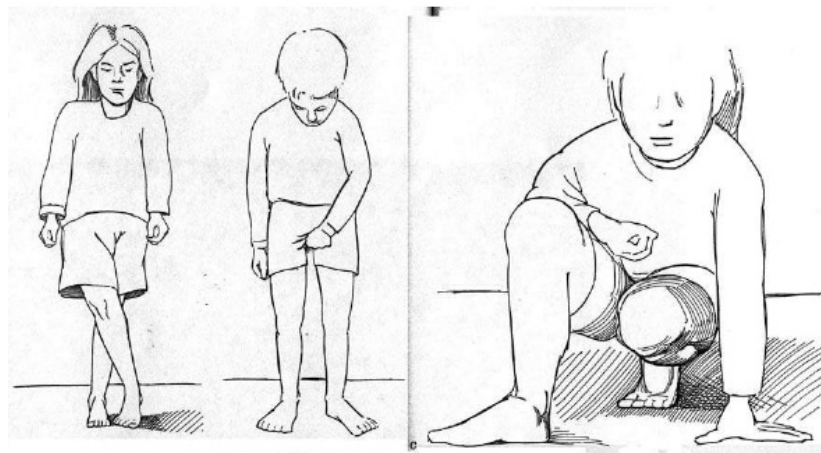
- e. Pasiūlykite vaikui pajauti ir įsiklausyti į šlapimo srovę, leisti jai bėgti laisvai. Svarbu vaikui duoti pakankamai laiko pasišlapinti tualete, kad jis ar ji galėtų atsipalaiduoti, dažniausiai tam reikia 3-5 minučių.
6. Jeigu po šlapinimosi vaikas jaučia nepilno pasišlapinimo jausmą, po šlapinimosi šlampa kelnaitės ar ultragarsinio tyrimo metu vaikui nustatė liekamojo šlapimo, galima bandyti **dvigubo šlapinimosi** metodą – pasišlapinęs vaikas turi pasėdėti ant klozeto ar puoduko 15-30 sekundžių ir dar kartą pabandyti pasišlapinti.
7. **Vidurių užkietėjimo** profilaktika yra labai svarbi gydant ir siekiant išvengti šlapinimosi sutrikimų. Užkietėję viduriai trukdo normaliai pasišlapinti. Vidurių užkietėjimo požymiai: vaikas tuštinasi rečiau nei du kartus per savaitę; skausmingas tuštinimasis; labai didelės apimties išmatos; kietos išmatos; nevalingas pasituštinimas į kelnaites ar ant jų pastebimi nežymūs patėpimai išmatomis. Tuštinimosi pobūdį (užkietėję viduriai, normalus tuštinimasis, viduriavimas) galite įvertinti pagal išmatų išvaizdą ir konsistenciją. Tam naudojama Bristolio išmatų skalė, kuri pateikiama 2 paveiksle.
8. **Tarpvietės raumenų stiprino pratimai (Kėgelio pratimai)** pagerina tarpvietės raumenų darbą, leidžia vaikui išmokti įtempti ir atpalaiduoti tarpvietės raumenis. Kad suprastų, kaip atliekamas pratimas, vaikas besišlapindamas pabando sulaikyti šlapimo srovę (sutraukia tarpvietės raumenis), po to ją vėl paleidžia (atpalaiduoja tarpvietės raumenis). Vėliau tokius pačius veiksmus vaikas atlieka nesišlapindamas. Pratimai turėtų būti atliekami kuo dažniau ir po kuo daugiau kartų.

Nepamirškite paskatinti ir pagirti vaiką už teisingo šlapinimosi taisyklių laikymąsi!








Rekomenduojamas skysčių kiekis per parą.

Amžius	Lytis	Skysčių kiekis per parą
4-8 metai	Mergaitės	1000-1400 ml
	Berņiukai	1000-1400 ml
9-13 metų	Mergaitės	1200-2100 ml
	Berņiukai	1400-2300 ml
14-18 metų	Mergaitės	1400-2500 ml
	Berņiukai	2100-3200 ml

1 paveikslas. Šlapimo sulaikymo manevrai.



2 paveikslas. Bristolio išmatų skalė.

	1 tipas: atskiri kieti gabalėliai	Stipriai užkietėję viduriai
	2 tipas: gumbuotas, dešros formos	Užkietėję viduriai
	3 tipas: dešros formos su įtrūkimais ant paviršiaus	Normalios išmatos
	4 tipas: dešros formos, lygios, minkštos	Normalios išmatos
	5 tipas: minkštos burbuolės karpytais kraštais	Skaidulų trūkumas
	6 tipas: minkšti gabalai nelygiais kraštais	Viduriavimas
	7 tipas: visiškai skystos, vandeningos	Viduriavimas