

Số kiên nhẫn c a b mẹ cùng với m t s b c đ n gi n có th giúp con mình “t m bi t” ch ngủ tè d m vào ban đêm.



Trong khi h u h t các bé đ u có th b đ c t t x u “d m dài” thì v n có m t s bé ti p t c tè d m đ n t n khi chúng 6 – 7 tu i, th m chí nhi u h n. Tình tr ng è d m xu t hi n nhi u ở các bé trai h n các bé gái.

Ti n sĩ Paul Austin, phó giáo s ph u thu t t i ĐH Washington ở St Louis và m t bác s khoa ti t ni u t i b nh vi n nhi St Louis cho r ng ch ngủ tè d m không ph i là do v n đ hành vi hay tâm th n ho c s l i bi ng c a tr .

Mà nh ng nguyên nhân ph bi n nh t c a tè d m bao g m các y u t di truy n, thi u hormone ch ng l i ti u (ADH) ho c vasopressin, đ c s n xu t th ng vào ban đêm đ h n ch s hình thành n c ti u trong khi ng .

Tè d m ban đêm cũng có th xu t hi n khi bàng quang không liên k t đ c v i não b đ đánh th c tr d y k p th i đi ti u hay bàng quang quá nh so v i tu i c a tr đ có th giúp tr ch đ ng trong vi c đi ti u bu i đêm.

Thông th ng, t t c nh ng nguyên nhân ph bi n này đ u là t m th i và v n đ s đ c gi i quy t khi đ a tr l n lên. Nh ng v phía mình, cha m nên kiên nhẫn t o cho tr nh ng ph ng th c đ chúng không b “ c” trong khi ng .

M t s b c ph huynh dùng bi n pháp cho tr u ng h n ch n c, ch t l ng hai gi tr c khi đi ng , khuy n khích con em mình đi v sinh tr c khi lên gi ng, hay đánh th c tr d y vào ban đêm đ đi v sinh.

Ph huynh nên ch c ch n r ng các bé đ c ngh ng i đ và không ho t đ ng quá m t. Tr c khi ng , b m cũng tránh cho con dùng nh ng lo i th c ph m gây nh y c m ho c s n xu t

những thức uống tăng, như sữa, những thức có ga, cà phê, chocolate, những thức uống có màu nhân tạo, bánh kẹo, cam quýt, cam quýt và dứa tươi.

Tuy nhiên, phương pháp trị chứng tè dầm cũng tuân theo điều kiện. Nếu trẻ bị tè dầm do thói quen tiểu không tốt thì có thể cho trẻ dùng thuốc tiểu hợp antidiuretic, thuốc này tiểu tiểu gọi là desmopressin, có thể giảm lượng nước tiểu sản xuất.

Hoặc nếu dùng quang cấp tính như, một loại thuốc để giúp bàng quang giãn và giữ nước tiểu nhiều để có thể dùng hoặc kết hợp với thuốc tiểu tiểu antidiuretic. Theo Tiến sĩ Austin: “Trẻ em uống thuốc sáu tháng. Trong vòng một hoặc hai tuần khi dùng thuốc, gia đình có thể nhanh chóng xác định xem đứa trẻ có bị tiểu tiểu không. Nếu không, phải gặp bác sĩ để xem xét lại vấn đề”.

Tiến sĩ Austin cũng khuyên các bậc cha mẹ cũng nên nói cho họ biết rằng chứng tè dầm không nguy hiểm và sẽ hết khi chúng lớn lên. Nhưng không nên quát mắng hay có những hành động khi trẻ sơ hãi mà vì làm tổn thương tâm lý ra gì.

Hoàng Ngân (afamily.vn)