

טעויות ומחשבות נפוצות על הרטבת לילה

מה הורים רבים מאמינים, מה נכון באמת, ומה באמת עוזר לילד.



הרטבת לילה שכיחה מאוד אצל ילדים, והיא אינה אשמת הילד או ההורים. סביבה יש הרבה מיתוסים, וחלקם מעכבים את הפתרון או פוגעים בילד. אלה העיקריים:

1 "צריך להפסיק לשתות לפני השינה."

לא נכון. הגבלת שתייה לא פותרת את ההרטבה, ומשאירה את הילד עם תחושת מחסור. הילד שותה כרגיל, גם בערב.

2 "זה יעבור לבד, צריך רק לחכות."

אצל חלק מהילדים זה אכן עובר, אבל לא אצל כולם, וההמתנה עלולה להימשך שנים. בינתיים הילד סובל מבושה ומהימנעות מלינה אצל חברים ומטיולים. **אפשר להתחיל טיפול כבר מגיל 5.**

3 "כדאי להעיר אותו בלילה לשירותים."

העירות בלילה **פוגעות בשינה של הילד ומקשות עוד יותר על הפסקת ההרטבה.** המוח לא לומד להתעורר בעצמו, ההורים מתעייפים, והבעיה חוזרת כשמפסיקים להעיר. מה שעובד הוא טיפול שמלמד את המוח להגיב לשלפוחית מלאה.

4 "הוא עושה את זה בכוונה, או שהוא עצלן."

הילד ישן ולא מרגיש. **אין כאן כוונה, אין עצלות ואין התנהגות רעה.**

5 "זו בעיה רגשית, צריך לחפור בעבר או במשפחה."

ברוב המקרים ההרטבה נובעת מהתפתחות הגוף (שינה עמוקה, שלפוחית, תיאום עם המוח), לא מטראומה או ממשבר. מצוקה רגשית היא בדרך כלל **תוצאה** של ההרטבה ולא הסיבה לה.

6 "טיפול פסיכולוגי שיחתי הוא הפתרון."

שיחות לבדן לא עוזרות הרטבה. הטיפול היעיל והנחקר ביותר הוא **טיפול התנהגותי עם זמזם הרטבה, בליווי מקצועי.** תפקיד הפסיכולוג הוא להדריך את הילד וההורים, לשמור על המוטיבציה ולהתאים את התהליך. טיפול רגשי נפרד נחוץ רק כשיש קושי רגשי משמעותי.

7

"ענישה, ביקורת או פרסים יעזרו."

ענישה וביקורת מחמירות את הבושה, ואינן פותרות. גם פרס על "לילה יבש" לא עובד, כי הילד לא שולט בכך. **עדיף לחזק את המאמץ:** שיתוף פעולה, עזרה בהחלפת סדין, הקשבה לזמזם.

8

"זה גנטי, אז אין מה לעשות."

נטייה משפחתית שכחה, אבל היא לא מונעת טיפול. **הטיפול עובד גם כשאחד ההורים או שניהם הרטיבו בילדותם.**

9

"קונים זמזם ומפעילים, וזהו."

זמזם לבד לא תמיד מצליח. רוב הכישלונות קורים כשמפסיקים באמצע, כשהילד לא מתעורר או כשההוראות לא מתאימות. **ליווי מקצועי מעלה משמעותית את הסיכוי להגיע ליובש מוחלט.**

מה כן עוזר

שתייה רגילה, יחס חם ללא האשמה, והערכה מקצועית. הטיפול המומלץ הוא זמזם בליווי אישי, עד יובש מוחלט.

רוצים להבין מה מתאים לילד שלכם?

שאלון ראשוני חינם, כ-5 דקות, ואני משיב אישית

למילוי השאלון הראשוני

וואטסאפ וטלפון: 052-6160044 · insomnia.co.il

המסמך כללי ואינו מחליף ייעוץ מקצועי אישי.