



הוראות לשימוש בזמזם

מומלץ להתחיל בטיפול מעל גיל 6.

שימו לב, במקרים הבאים יש להתייעץ עם רופא המשפחה טרם תחילת הטיפול בזמזם:

1. הילד חזר להרטיב לאחר שהיה יבש בלילה למשך חצי שנה או יותר.
 2. הילד סובל גם במהלך היום מאחת מהפרעות הבאות- עצירות, הרטבה, הליכה לשירותים בתדירות גבוהה, דחיפות במהלך נסיעה או שיעור, גם כשהתרוקן זמן קצר קודם לכן.
- במקרים אלה הזמזם לא יסייע לפתרון הבעיה.

הטיפול בזמזם דורש סבלנות והתגייסות של הילד וההורים.

משך הטיפול הוא כ 8-12 שבועות.

חשבו לפני שאתם מתחילים האם זהו זמן מתאים מבחינת הערכות של המשפחה להתפנות למשימה- האם צפויה לידת אח, טיול גדול או מעבר דירה.

הכינו עם הילד טבלה מתאימה למעקב לילות רטובים/יבשים עם תחנות תגמול שתקבעו מראש-

1	2	3	4	5	6	7

הכנת מאכל אהוב, טיול למקום מועדף או כל דבר אחר

שתחשבו עליו.

הראו לו בטבלה שזו דרך ארוכה והתוצאות לא יגיעו מיד.

בשבוע הראשון אתם תעירו אותו גם אם כבר פספס,

בשבועות 2-3 הוא יתחיל להתעורר מהזמזם בעצמו,

בשבועות 4-8 מתחילים לראות לילות יבשים,

בשבועות 8-9 אפשר לראות רצף יבש.

בשלב הזה מוסיפים אתגר- שותים כוס מים לפני השינה

ומחכים לשבועיים יבשים עד לסיום השימוש במכשיר.

בלילות הראשונים רב הילדים לא מגיבים לצפצוף.

במצב כזה נפעל לפי סדר הפעולות הבאות:

- קומו כמה שיותר מהר ברגע שאתם שומעים את הזמזם מצפצף.
- כל עוד הוא לא מתעורר, המשיכו בשלבים הבאים-
- קראו לילד בצורה מעודדת "קדימה, קום. הזמזם מצפצף, אתה יכול".
- עסו את הידיים והרגליים שלו
- הושיבו אותו
- הרטיבו לו את הפנים
- כשמתעורר, הפנו את תשומת ליבו לתחושת הצורך: "מה אתה מרגיש בבטן? לוחץ? מציק?"
- אתה מרגיש שהשלפוחית שלך מלאה?"
- לוו אותו להתרוקן בשירותים גם אם נראה שכבר אין לו כלום.

אל דאגה, ככל שחולפים הימים, הילד יתרגל והמשימה תהפוך לקלה יותר.

בטווח זמן זה אנו מצפים לתוצאות טובות, כל עוד הקפדתם על צורת הביצוע.

שימו לב, אם ההרטבה ממשיכה ובכל לילה היא בשעה אחרת, נראה שעדיין קיימות בעיות של

הרטבות יום או עצירות שלא טופלו.

אם הילד עדיין ממשיך להרטיב יש להתייעץ עם רופא המשפחה או פיזיותרפיסט לרצפת אגן ילדים

לגבי אפשרויות נוספות.