

הרטבת לילה

תוכן העניינים

הרטבת לילה / באיזה גיל הרטבת לילה נחשבת כבעיה / הרטבת לילה משנית / גמילה / הרטבת לילה - למי זה קורה? / מתח והרטבת לילה / מה כן, ומה לא לעשות / טיטולים- תחתוני לילה / איך מטפלים בזה? / טיפול תרופתי / רוגע / מתח בגלל הבעיה / 'חופשה' / תרגילי התעמלות / זמזם - מכשיר רטט / רפואה אולטרסוניק / מה עושים אחרי זה? / אמצעי הישרדות / אחים ואחיות / מצבים מיוחדים - ילד שמרטיב רק לפעמים / ואם זה קורה רק לעתים רחוקות / הרטבה זדונית / גיל 12-13 ומעלה / שבת התאחדות / פנימייה / נערות/בחורות / מעבר לגיל 18 / ילדים מיוחדים / המשך החיים / נספח 1 / נספח 2 / מבתנים

לפני שניגשים לנושא רגיש זה, שלצערנו רבים סובלים ממנו בשקט ולבד. חשוב לזכור שזה לא אמור לתפוס מקום גדול מדי בראש, ואין סיבה להפסיד שינה על זה. הבעיה מאוד נפוצה ויש להתחסס אליה ככל בעיה רפואית אחרת, ככאב ראש או רגישות למאכלים שכמובן אינם סיבה להתבייש. ילד או נער/ה שמרטיבים אינם אשמים, וזה לא מעיד כלל על שום ליקוי גופני, נפשית או שכלית אחרת. **זה קורה אצל הכי טובים.**

עם זאת, ישנה קושי מיוחד בהתמודדות עם הרטבת לילה, עקב העובדה שמטבע הדברים, אי אפשר לשתף אחרים עם הקושי, ולא להתיעץ איתם. אנשים רבים מגשימים בחושך בנסיון להתמודד עם הבעיה, כשאינם יודעים מה הם אמורים לעשות, ורבים חושבים שהם היחידים שמתמודדים עם זה. לשם כך, הושקע המון זמן להכין מאמר זה, תוכ"ד אסיפת מידע רב מאוד, ממגוון רחב של מקורות, כולל אנשים רבים מאוד שהתמודדו/מתמודדים עם זה, ושיתפו אותנו עם הנסיון שלהם, במטרה לנווט ולתת עצות והדרכה **ותמיכה ותקווה** לכל מי שמתמודד עם זה בכל צורה שהיא.

התיחסנו בהרחבה לבעיות הרטבה בגילאים גבוהים, למרות שזה פחות שכיח, כי דוקא בגילאים גבוהים יש להענין הרבה יותר משמעות ויותר קשיים, ניסיונו כמה שאפשר להתחסס לכל המצבים, ולהציע מה אפשר לעשות.

מסתבר שבין הקוראים יהיו כאלו ש'מתמודדים' עם ילד בן 3-4 שמרטיב ומופתעים מאוד, ואולי אפילו מאוכזבים לגלות היקף הבעיה בגילאים גבוהים כ"כ. יש לזכור שזה בסה"כ אחוז קטן מילדים שנמשכים עם הבעיה עד גילאים גבוהים, ואין סיבה לדאוג שהילד שלכם יהיה מאלו. הידיעה שהבעיה כ"כ נפוצה אמור להרגיע אתכם, שאתם לא מתמודדים עם 'בעיה', רק עם א' משלבי התפתחות הילד הרגילים. אלא שבניגוד לרוב שלבי התפתחות, שיש להם גיל קבוע פחות או יותר, בענין זה, יש הבדלים גדולים בין ילדים מתי מגיעים לשלב הזה, ללא קשר כלל לשאר שלבי התפתחות.

ישנם אנשים רבים שהשקיעו המון זמן, כסף, מאמץ וכוחות הנפש בנסיון להיגמל מהרטבת לילה, ולא הצליחו להיפטר ממנה, ואז מעומק ליבם פנו להקב"ה בעצמו בתפילה ובתחנונים [ויש שקיבלו על עצמם להגיד אשר יצר בכונה, וקבלות טובות אחרות], ואז כמטמון הנמצא מתחת לגשר הבעיה נעלמה, כשהם מתביישים מעצמם שלא פנו אליו קודם לכן. כל התעסקות והשתדלות בנושא, צריך להיות מלווה בתפילות. אפשר להוסיף תפילה בכל נוסח שרוצים בברכת רפאנו או בכל זמן אחר ביום, העיקר שיהיה מעומק הלב, מתוך ידיעה שרק הקב"ה בעצמו יחליט מתי זה יסתיים, וכל מה שאנחנו עושים אינו אלא בגדר השתדלות בלבד.

הרטבת לילה

כדי להבין מה גורם לילד להרטיב בזמן שהוא ישן, צריך להבין למה מבוגרים לא מרטיבים. יש לזה שלוש סיבות א' בין הגילאים 4-7 מתחיל לפעול בגוף הורמון, שמופרש לתוך זרם הדם בכל יום לקראת ערב, המצמצם מאוד הפרשת שתן ע"י הכליות, צמצום פעולת הכליות נמשך עד לקראת בוקר, וממילא השלפוחית לא מתמלאת יותר מדי בזמן השינה. ב' אצל מבוגרים במידה והשלפוחית מלאה, האדם מתעורר מהלחץ על שרירי השלפוחית. ג' שרירי השלפוחית מתחזקים כשהאדם גדל, ויש להם היכולת להתאפק ולמנוע 'נזילות' גם כשהשלפוחית מלאה לגמרי.

ילדים שמרטיבים מעבר לגיל הרגיל פירושו שחסרים להם דברים אלו, דהיינו שהגוף עדיין לא התחיל להפריש ההורמון הנ"ל בשעות הלילה והשינה, והכליות ממשיכות להפריש שתן שממלא השלפוחית, והשרירים לא עומדים בלחץ של קיבולת מעל 100% ואו הולד לא מתעורר גם כשיש לחץ על השרירים, עקב שינה עמוקה או סיבה אחרת, וממילא הילד מרטיב. כמו"כ אם שרירי השלפוחית אינם חזקים מספיק לשמור השתן בפנים בזמן השינה, כמו שמצוי אצל ילדים, (כמו אצל קשישים), הם משתחררים אפילו במעט לחץ.

להרבה ילדים ואפילו אנשים מבוגרים, חסרים א' או אפילו שניים מהדברים הנ"ל, ובכל זאת הם לא מרטיבים כלל. הסיבה לכך היא כי אם אפילו א' מהדברים הנ"ל תקינים לחלוטין, בדר"כ זה מספיק למנוע את זה.

לדוגמא, מבוגרים רבים ישנים שינה עמוקה ביותר, ולא מתעוררים בקלות, וכן ישנם כאלו שמתעוררים מידי לילה ללכת לשירותים (מצוי הרבה באנשים מעל גיל 50), שפירושו שכליות שלהם מפרישות שתן בשעות הלילה כמו ביום. כמו"כ ישנם כאלו שהשרירים שלהם אינם חזקים כ"כ, בכל זאת כל עוד א' מהנ"ל תקין לחלוטין אין בזה בעיה כלשהי.

באיזה גיל הרטבת לילה נחשבת כבעיה

אצל כ-50% מילדים הגוף יתחיל להפריש ההורמון הנ"ל בלילה וכן יתרגל להתעורר בזמן, וממילא לא מרטיבים, כבר בגיל 4-5, ואפילו לפני. ובכ-90% עד גיל 7-8, וכך כל שנה האחוזים עולים, ובגיל 13-14 97-98% לא מרטיבים כלל, ז"א שעדיין 2-3% שזה בערך 1 מתוך 40 בגילאים אלו עדיין מרטיבים, לפחות לפעמים! ובגיל 18 כ-99% מהאוכלוסיה כבר לא ירטיבו כלל [יצוין כי ישנם פערים במספרים בין הסקרים הרבים שנעשו ברחבי העולם - אחוזים אלו נלקחו מהסקרים האופטימיים יותר...]. כמו"כ, גם מתבגרים שמרטיבים, במקרים רבים תדירות ההרטבות יורדת וזה קורה רק לעיתים רחוקות. בכל שנה שעוברת בין גילאים 10-18 הסיכוי שיפסיק להרטיב באופן ספונטני עומד על כ-16%, **וכל זה ללא התערבות רפואית כלשהי.**

הבעיה היא, שכמובן למרות שבכל שנה שעוברת יש סיכוי שהענין יסתדר לבד, אנשים לא רוצים לחכות, ובצדק. מאוד לא נעים לילד להרטיב במיטה, ובודאי לא לנער מתבגר, הדבר כרוך באי-נעימות רבה ועלול גם להשפיע מאוד על הדימוי עצמי, מצב חברתי, וחיים תמיד עם חשש שחברים או קרובים יגלו הדבר.

יש לקחת בחשבון, שככל שהילד מתבגר, הוא יתבייש מזה יותר, ויהיה פחות נעים לטפל בענין. **אל תהיו אדישים** - מדי הרבה הורים אופטיים, בפרט הורים לאלו שלא מרטיבים בתדירות גבוהה, בחשבם שכמעט תמיד הענין מסתדר לבד באיזשהו שלב, ובין כה הטיפולים השונים לא עוזרים כלל להרבה ילדים. הדבר יכול להיות נכון, אבל צריך לזכור, יתכן שבלי להתערב הילד יסחוב ויסבול עם זה עד גיל 13-14 **ומעלה**, ועד אז הדימוי עצמי שלו כבר ייפגע קשות, ויהיה הרבה פחות קל ונעים לטפל בענין אז. גם אם זה חשש קל, למה לקחת סיכונים על חשבון הילד. גם אם הוא מאלו שאחרי כל הנסיגות ישאר עם הבעיה, חשוב לכם ולו לדעת שעשייתם ההשתדלות שלכם.

זה קורה הרבה באלו שממשיכים להשתמש עם טיטולים/תחתוני לילה, הילד משתלם עם העובדה שהולך לישון איתם, וההורים לא מרגישים צורך להתעסק בענין, אך כמה כואב לי לשמוע וכמה חבל שבד בבד עם ההכנות לבר מצוה מתעסקים עם הגמילה מתחתוני לילה, כשהרבה פעמים היה אפשרות לפתור הענין 5-6 שנים קודם לכן!

למרות זאת היות שעד גיל 5-6 רוב המוחלט של המקרים מסתדרים לבד ללא התערבות, ואף דרכי הטיפול פחות יעילים בגילאים אלו, רוב ההורים מחכים בסבלנות ולא ניגשים לטפל בענין, עד גיל 6-7, אבל לא חייבים לחכות כ"כ, ולפתות מעבר לזה יש לעשות מה שאפשר בלי

עיוכבים. כדאי להחליט עד איזה גיל/תאריך מתכוונים לחכות, (לפי העניין והמצב בבית, וכמה זה מפריע להילד) ואם אין ניכר שיפור כשמגיע התאריך יש להתקדם עם מה שרוצים לעשות בלי לדחות. לצערינו ישנם מקרים שלא מצליחים לפתור הבעיה, גם בכל דרכי הטיפול המקובלים, ונאלצים לחכות בסבלנות שיקרה לבד. ולכן נדרשים להשתמש ב'אמצעי הישרדות', כפי שיתואר להלן כגון הגבלת כמות השתיה לקראת לילה, או להעיר הילד בלילה, דברים **שלא פותרים הבעיה בשורשו**, אלא מהווים אמצעי להישרד עד שהגוף יעשה את זה לבד. אין לזלזל באמצעים אלו והם חשובים מאוד למנוע התופעות לוואי של דימוי עצמי נמוך וכו', אשר עלולות להיות בעיות יותר חמורות מעצם ההרטבה. עם זאת יש לזכור לא להסתפק באמצעים אלו, הם יכולים להטעות כאילו הילד כבר לא סובל מהבעיה בעוד שבאמת כלל אין להילד היכולות לשמור על שלפוחית מלאה בזמן השינה. יש לחזור לנסות לפתור העניין אחרי תקופה.

הרטבת לילה משנית

קיימת תופעה מוכרת של ילדים ואפילו מתבגרים ולעתים נדירות גם מבוגרים, שהפסיקו להרטיב וכעבור תקופה ממושכת (לפחות ששה חדשים) חוזרים להרטיב. במקרים כאלו בדר"כ יש סיבות אחרות שגורמות לזה.

הסיבה הראשית [אך לא הסיבה היחידה] היא עניין רגשי, זאת אומרת מצב מתוח, לחוץ או טראומה שעבר על הילד, ואפילו דבר די פשוט כמעבר דירה יכול להביא להרטבת לילה משנית. הקשר בין מתח להרטבה יוסבר להלן בפרק 'מתח והרטבת לילה'. דבר זה עלול במיוחד לקרות לילד שלא כל הסיבות המונעות הרטבה שפורטו לעיל פרק 'הרטבת לילה' היו קיימות אצלו, ובפרט אם הדבר היחיד שמנע אותה היה שרירי שלפוחית חזקים, שמתרפים בזמן לחץ ומתח.

ישנם גם דברים אחרים הגורמים להרטבת לילה משנית -

- לפעמים (בעיקר כשזה קורה למבוגרים) הדבר נגרם ע"י דלקת באזור, במיוחד דלקת בדרכי השתן, אך מדובר במקרים נדירים יחסית.
 - ילד או מתבגר שמתחיל להרטיב, ואין נראה שקשור לשום מתח או טראומה, ובפרט כשמלווה בהליכה לשירותים פעמים רבות גם בשעות היום, הדבר יכול להיות תסמין ראשוני של סכרת נעורים ויש **לפנות לרופא בהקדם**.
 - שרירים טבעתיים (רצפת האגן) שנחלשו מסיבות שונות.
 - עצירות כרונית גם יכול לגרום להרטבה, בגלל מעי הגס שלא מתרוקנת לגמרי ולוחצת על השלפוחית, וגורמת להרטבה.
- חשוב להדגיש הרטבה בודדת לעתים רחוקות, לא נחשבת בעיה רפואית כלל ויכול לקרות אצל כל אדם, מסיבות שונות, ראה להלן פרק 'ואם זה קורה רק לעתים רחוקות'.

גמילה

ילדים רבים בגילאים 3-5, מסוגלים לשלוט על צרכיהם בזמן השינה, ובכל זאת הם לא עושים את זה, בעיקר כי עדיין לא התרגל הגוף לזה, וגם כי לא מפריע להם כ"כ לקום רטוב. בעקבות כך נדרש תהליך גמילה, לחנך הילד לשלוט על צרכיו בזמן השינה, אשר רבו השיטות איך לעשות את זה. יש שמפסיקים להשתמש עם טיטולים בתקופה שהילד ירגיש חוסר נוחות כשירטיב, וממילא יקום מבעוד מועד, אחרים משתמשים באמצעי עידוד, תמריצים ועוד מגוון שיטות. מאמר זה עוסק בעיקר בילדים מעבר לגיל זה שעדיין מרטיבים.

מעבר לגיל 5 הנושא משתנה לחלוטין. ילד שמרטיב פעמיים בשבוע מעל גיל 5 או שנשאר יבש רק כשמעירים אותו בלילה, כמעט תמיד הדבר מחוץ לשליטתו, ולא יעזור שום אמצעי עידוד, ובודאי לא אמצעי ענישה.

הרטבת לילה - למי זה קורה?

- ללא ספק, **הבעיה נפוצה הרבה יותר ממה שאנשים חושבים**, הנתונים הגבוהים ידועים לכל מי שמתעסק ומטפל באלו שסובלים מזה, וכפי שמתפרסמים ע"י ארגוני בריאות שונים ברחבי העולם.
- גם ילדים חכמים ומוכשרים סובלים מזה ואינו סימן לפיגור כשרוני כלל. ורק הקב"ה בעצמו מחליט מי כן יסבול מזה ומי לא. עם זאת, יותר שכיח בבנים מבנות, כמו"כ שכיח יותר בילדי ADHD, וילדים שיש להם חולשה מוטרי.
- להורים שסבלו מזה בעודם ילדים, יש סיכויים גבוהים שהילדים שלהם יסבלו מזה, כ-35% מילדים שאחד מההורים שלהם הרטיבו בעודם ילדים, יסבלו גם הם מהרטבת לילה, וכשני ההורים סבלו מזה, אז השכיחות הוא בסביבות 75%. לפעמים רק מרכיב א' הגורם להרטבה נמצא אצל הילד בתורשה, למשל ילד שא' או שני הוריו ישנים עמוק במיוחד על אף שהם לא הרטיבו בעודם ילדים, אם אצל הילד יהיו קיימות הסיבות האחרות, דהיינו שהשתן מצטבר בכמות רגילה גם בשעות הלילה ו/או שרירי השלפוחית שלו אינם די חזקים יתכן מאוד שהוא יסבול מהרטבת לילה.
- השמנת יתר, שיעול כרוני ועצירות כרונית יכולים להחליש שרירים הטבעתיים האחראים על סגירת השלפוחית.

מתח והרטבת לילה

מטפלים שמשתמשים ב'זמזום' טוענים שרק אחוז קטן של המקרים קשורים למתח וענינים רגשיים, ואילו המטפלים שעוסקים בטיפול רגשי טוענים שבדרך כלל הבעיה רק בגלל בבעיות רגשי

הדבר הוכח פעמים רבות שבעיות רגשיות, אפילו קלות, יכולות להיות סיבות להרטבת לילה, ובפרט מתח וטראומה וכדומה. ההסבר לזה הוא, כי כמו כל אדם במצב מתוח מרבה ללכת לשירותים, עקב כך שהשליטה על השרירים בזמן לחץ ומתח מוגבלת, ובמתח ופחד רב עלול האדם אפילו לרעוד, כמו"כ ילד שיושן כשהוא מתוח, קשה להגוף שלו לשלוט על שרירי השלפוחית ועלול הילד להרטיב. גם אם בשעות היום הילד מסוגל לשלוט על זה, בשעות הלילה השרירים רפויים יותר, וכלוקחים בחשבון שמספיק פתיחה קלה ביותר להביא ל'נזילה', אפילו קצת מתח וחוסר רוגע, שבקושי ניכרים יכולים להביא להרטבה. יש גם עוד הסברים להסביר הקשר בין מתח להרטבה, [ראה להלן פרק אמצעי הישרדות, חורף - קור], בנוסף ולא לגרוע מהסבר זה. כך או כך, הקשר בין בעיות רגשיות להרטבת לילה ברור.

כפי שנכתב לעיל, דבר זה עלול במיוחד לקרות לילד שלא כל הסיבות המונעות הרטבה שפורטו לעיל פרק 'הרטבת לילה' היו קיימות אצלו, ובפרט אם הדבר היחיד שמנע אותה היתה שרירי שלפוחית חזקים, ילד כזה עלול להרטיב כל עוד הוא לא רגוע לחלוטין.

מה כן, ומה לא לעשות

אין מספיק דיו להדגיש השורות הבאות - נכון, לא נעים ולא קל להתעורר באמצע הלילה לטפל בילד שהרטיב, וכן לכבס מידי יום לא תמיד קל, אבל **חובה** על כל הורה לדאוג שהילד לא ירגיש שלא מרוצים ממנו בגלל שהוא מרטיב. ילד שמרטיב אינו אשם כלל, הדבר לגמרי מחוץ לשליטתו, והוא לא רוצה שזה יקרה. חשוב להראות לו שהדבר מטריד אתכם לא פחות ממנו, ואתם מרגישים הקושי שלו, ורוצים לעשות כל מה שאפשר לעזור לו להתמודד עם זה. ילד שכועסים עליו, ואפילו בלי להגיד שום דבר, רק שהוא מרגיש שלא מרוצים ממנו, הדבר עלול לפגוע קשות בהדימוי עצמי שלו. ובמקום להיות עניין של כמה דקות לא נעימות ביממה, בהם הוא או ההורה מחליפים הסדינים והפיג'מה, יהיה לדבר השפעה שלילית על כל החיים שלו.

בנוסף לזה, הסיכויים שיצא מזה במהירות, קלושים, כי הילד יהיה תחת מתח תמידי מחשש שירטיב, דבר שהוא מספיק סיבה לעצמה לגרום להרטבה, כפי שנכתב לעיל. מצוי שילד כזה יגנוב לתוך מיטתו טיטול בכדי להסתיר העניין מההורים.

תופעת לוואי השכיחה ביותר היא דימוי עצמי נמוך, כשהוא מרגיש שהוא שונה מאחרים ולא התפתח כמו שאר בני גילו. מה שמשפיע על כל תחומי החיים והתקדמות בלימוד ומצב חברתי בפרט. לכן יש להשתדל בכל מה שאפשר לשמור על הדימוי עצמי של הילד. להלן כמה נקודות חשובות -

- ילד או מתבגר שמרטיב, גם אם מראה הרבה ביטחון עצמי, זקוק להמון עידוד וחיווק, ותמיכה רגשית ברמה זו או אחרת. חשוב לתת לו להסתכל על הנושא בצורה חיובית, כאתגר ולא ככשלון, עד כמה שאפשר, ושלא ירגיש שהוא שונה או מפגר בכלל. כדאי להסביר העניין גם בצורה מדעית/ביולוגית, כמ"ש בתחילת המאמר, בכדי שייבין מה קורה ושה עניין שיכול להיות אצל כל א' וא', והוא לא אשם כמוכן.
- רצוי מאוד שהילד לא יצטרך לדווח כל פעם שקורה, והיה מוכנים לו פיג'מה, סדינים חילופיים למקרה הצורך. אם הילד קטן ולא מסוגל להחליף בעצמו ייעשה הדבר בשקט ובהצנע תוך כדי עידוד וביטול הבעיה. חשוב להגיד 'זה בסדר, לא קרה כלום' 'לא נורא' 'בין כה התעוררת'.
- אפילו פליטת פה אחד המרמז שהילד כמו תינוק, או כל דיבור דומה לזה, עלול לחדור עמוק בראש הילד ולהביא לתוצאות שליליות ביותר.
- אין לדבר על הנושא יותר מדי, ובודאי לא בפני אחרים ובפרט לא בפני אחים ואחיות שלא סובלים מזה. דיבורים מיותרים רק גוברים המתח, וגומרים לבושות מיותרות. עם זאת יש להשתדל ליצר אווירה שהילד ירגיש בנוח להביע רגשותיו בענין, אפשר ע"י העלאת הנושא בשיחה שקטה וחמה פה ושם, כשאתם מראים לו שאיכפת לכם ומתכוונים לעשות מה שאפשר לעזור לו.
- אם הילד יושן עם טיטולים, עדיף לקרות להם 'תחתונים ספוגים' או 'תחתוני לילה' וכדומה. הדבר רלוונטי במיוחד כשמדובר בילד שאינו כ"כ צעיר שעדיין משתמש בהם.

טיטולים - תחתוני לילה

אחד הנושאים שמטרידים הורים לילדים שמרטיבים היא השאלה האם להפסיק השימוש בטיטולים/תחתוני לילה. בשורות הבאות ניסינו להביא את כל המידע הרלוונטי, שיעזרו להורים לקבל החלטה בנושא. בשנים האחרונות, הגיל הממוצע לגמילה מטיטולים עלה, ורבים ממשיכים עם טיטולים/תחתוני לילה עד שהילד מפסיק לגמרי להרטיב, גם אם זה נמשך עד גילאים גבוהים. בכל מקרה ההחלטה צריכה להיות מחושבנת, כל מקרה ספציפי לעצמו, ולא כדאי למהר להחליט כן או לא, יש להחלטה הרבה משמעות והשלכות, לטוב ולרוע.

בשלב מסוים, רוב ילדים יתנגדו לישון עם טיטול. לפעמים כבר בגיל 3-4, ולפעמים רק יותר מאוחר, ויש כאלו שלא יתנגדו כלל. ילדים שאין להם אחים ואחיות צעירים יותר בלי טיטולים, בדרך"כ לא יתנגדו כ"כ מהר, עד שיוודע להם שרוב ילדים בגיל שלהם אינם ישנים עם טיטולים.

למרות שבעקרון, להורים [וגם לילד] יותר נוח להמשיך עם טיטולים, ולכאורה, לתת לילד להרטיב במיטה כשיש אפשרות אחרת אין בזה כל הגיון, אך היות שרגילים להתחסן לשימוש בטיטולים כדבר המתאים לתינוקות, רוב הורים מפסיקים להשתמש בהם גם כשהילד עדיין מרטיב, וזה עניין פסיכולוגי, ורואים בעצם זה שמתחילים לטיטולים בצורה כזאת, סיבה לא להשתמש בהם, כמו"כ השימוש בהם הופכת הבעיה לרשמית. בשורות הבאות ננסה להסביר כי לפעמים זה חשבון נכון ומוצדק ולפעמים לא כ"כ, תלוי בנסיבות.

סקרים שונים גילו שהורים שבעצמם סבלו כילדים מהרטבת לילה, לא ממהרים להפסיק השימוש בטיטולים אצל ילדיהם. לפני שמפסיקים השימוש בטיטולים יש לזכור כי הרבה יותר קל להמשיך להשתמש בטיטולים מאשר להתחיל שוב אחרי שכבר הפסקתם השימוש בהם. כמו"כ לפני שממהרים לדחות את האופציה, יש לדעת שאם הילד מוכן להשתמש בהם וכן אם לא מתכננים לטפל בנתיים בדרך אחר, פעמים רבות זה נותן לו אפשרות לשמור על הפרטיות שלו. מצוי שהילד יעדיף לשמור על הפרטיות שלו ולחסוך מעצמו בושות גדולות, בכל מחיר. זה גם חוסך כל האי-נעימות של פיג'מה ומיטה רטובות, עם כל הכרוך בזה. אפילו ילד שמתבגר קצת, אם לא עושים מזה עסק, והטיטולים/תחתוני לילה נמצאים במקום שיכול לקחת בעצמו, וגם יש לו אפשרות לזרוק בבוקר בלי שישומו לב, השימוש בהם יכול לשחרר מאוד המתח סביב הנושא, ולחסוך תופעות לוואי שליליות מיותרות, ולשפר המצב. בשנים האחרונות חלה עלייה משמעותית בהורים שלטובתם ולטובת ילדיהם, בוחרים לנצל הנוחיות של תחתוני לילה, במקום כביסה יומית וכל מה שכרוך בהרטבות במיטה.

עם זאת, ילד שמכריחים אותו להמשיך לישון עם טיטול, בפרט כשהוא לא כ"כ צעיר יתבייש מאוד, וירגיש שמתחילים אליו כתינוק, והדימוי עצמי שלו עלול להיפגע קשות, וזה לא ישפר המצב. כמו"כ אם יש אחים ואחיות צעירים יותר בלי טיטול, שישומו לב לזה, יתכן שלא מומלץ להשתמש בהם, על אף הנוחיות מצד ההורים כשישתמש בהם, אא"כ הילד רוצה ולא רק מסכים, כפי שמצוי כשהאופציה השניה היא לקום מידי יום רטוב בפני כולם, במצב כזה הדיסקטיות שטיטולים מעניקים גורמים לילדים רבים לרצות לשמור על הכבוד שלכם דוקא ע"י טיטולים.

- האם רק ילדים צעירים ישנים עם אמצעי ספיגה או אולי רק ילדים צעירים ישנים בלי? תלוי בגישה. להלן ציטוט מאלף מתוך מכתב שנשלח אלינו ' (חור להשתמש בטיטולים) לא היה לנו אופציה אחרת, הוא היה כבר מבוגר מידי להרטיב במיטה כמו תינוק'. לא מבוגר מדי לישון עם טיטול אלא מבוגר מדי לישון בלי!

הורים רבים דוחים האופציה על הסף, בחשבם שזה לא בא בחשבון בכלל, שילד בן 6-7 ומעלה ילך לישון עם טיטול, זה לא פופולרי. ויש הורים שרואים את זה ככשלון שלהם שהילד שלהם עדיין זקוק לטיטול בכזה גיל (שכמובן אינו נכון), ולכן נמנעים מלהשתמש בהם. אבל, לכאורה ההחלטה צריכה להיות מבוססת על מה הכי טוב לילד, צריך לחשוב על האי-נעימות והבושה של ילד שקם במיטה רטובה, ולא רק מה הכי נוח להורים. זה א' הדברים שאנחנו צריכים לעשות ולוותר על הרצונות והעקרונות שלנו לטובת הילדים שלנו. אפשר לומר, שאם אנשים היו יודעים כמה נפוצה הבעיה, וכמה נפוץ השימוש בטיטולים או תחתוני לילה בילדים שאינם כ"כ צעירים, ההחלטה בענין היתה הרבה יותר קלה.

חזרה לשימוש בטיטולים/תחתונים ספוגים - לפעמים נוצר צורך/סיבה לחזור להשתמש בטיטולים, למשל כשילד התחיל שוב להרטיב (הרטבת לילה משנית) או שהבעיה החריפה או סיבה אחרת. מן הסתם מדובר בהחלטה מאוד קשה, בין מצד ההורים ובין מצד הילד. למדתי מנסיונם של אנשים שברוב המקרים אין כדאי כלל לשכנע ילד לשים טיטול, במיוחד אם הילד כבר לא כ"כ צעיר, (נודע לי על לפחות שתי מקרים שכנענו ילד לשים טיטול/תחתוני לילה כשלא באמת הסכים, וגרם להחרפת המצב עד כדי הרטבה גם ביום!), אך מה שיותר מומלץ, לפי הענין, להציע להילד האופציה בלי שום לחץ, ולהסביר לילד שזה לא עונש, רק שיתכן שיעדיף אופציה כזאת במקום להרטיב במטה. בדרך כלל הילד לא יסכים מיד, כדאי להזכיר האופציה מידי פעם, ואחרי שהמשיך להרטיב וזה מציק לו, מצוי שיביע התענינות באמצעי ספיגה, דבר שיכול להיות תועלת לכולם. אם ההצעה מוגשת בצורה חיובית ילדים רבים יבינו שאין סיבה למנוע, ובמיוחד אלו שמרטיבים בקביעות, אבל צריך לזוהר מאוד שהילד לא ירגיש מושפל, ושהוא כמו תינוק.

דבר מענין הוא, שהורים רבים שמזמן הפסיקו להשתמש בהם, בחשבם שזה 'לא בריא' לילד מעל גיל... לישון עם טיטול, מופתעים לגלות, שהילד היה מעדיף להשתמש בהם, בשביל להיות עצמאי, וגם כי זה נוח ויותר נעים לקום יבש, אך התבייש לגלות את זה. דבר זה קורה פעמים רבות גם אחרי שהילד התנגד לזה בעבר, כשהוא מתבגר קצת וחשוב לו לשמור על הפרטיות ודיסקרטיות שלו, הוא יעדיף לישון עם טיטול מלהרטיב מיטתו, וחשוב להבין שאינו ענין ילדותי מצד הילד כלל, ומצוי אצל ילדים בכל גיל. אם זה אפשרי תוך כדי שמירה על דיסקרטיות מלאה, ולדאוג שלא ייפגע הדימוי עצמי, אין סיבה למנוע, ואדרבה, אפילו רצוי, כי כל מה שאפשר לעשות לתת לילד ההרגשה שרוצים לעשות מה שטוב ונוח לו, ולחסוך לו בושות מיותרות, רק ישפר המצב. ראה להלן סוף פרק 'גיל 12-13 ומעלה' קטע 'כדאי להורים!....'

- בניגוד למה שמקובל לחשוב, סקרים רבים הוכיחו שהשימוש באמצעי ספיגה מכל סוג שהוא לא מאיט תהליך הגמילה כלל בילדים מעל גיל 5, למעט מקרים נדירים של הרטבה זדונית או ילדים שמתעצלים לקום כשיש צורך. שניהם תופעות לא מצויות כלל אצל ילדים מעל גיל 5-6, ואין שום סיבה לחשוש ילד רגיל בכך, ראה להלן פרק 'הרטבה זדונית'. בילדים מתחת לגיל 5 יותר מצוי ולכן א' הדרכים המקובלים לגמול ילד מהרטבת לילה הוא ע"י הפסקת השימוש בטיטולים, אבל מיד כשנכיר שהילד לא מרוצה מזה שמרטיב, ניתן לדעת בבירור שלא מדובר בעצלות, ואמצעי ספיגה לא יאיטו תהליך הגמילה, וצריך לשקול שוב האם להשתמש בהם או לא.
- יש לזכור - קל ונוח להשתלם עם השימוש באמצעי ספיגה במקום להתרוצץ לרופאים ומטפלים אבל אמצעי ספיגה לא פותרים הבעיה עצמה, בשלב מסוים (כל ילד כפי העניין) חייבים לנסות לפתור הבעיה בהדרגה המקובלים.
- לשמור רזרבה של טיטולים/תחתונים לילה למקרה הצורך, למשל כשמתארחים אצל סבים וסבתות או כל מקום אחר, יכול להיות פתרון מצוין. אך אם הילד אף פעם לא משתמש בהם, מסתבר שלא יסכים פתאום יום א' לישון עם זה. לעומת זאת, ילד (בכל גיל) שיועד שלפעמים (למשל כשנוסעים לשבתות) כן משתמשים איתם, יכול לחסוך בזה הרבה דאגה, אי-נעימות ובושות מיותרות.
- א' השיקולים הלא פחות חשובים בענין, הוא שטיטולים עולים כסף, בין 100-30 בחודש לכל ילד (תלוי לפי המידה), ועם הזמן זה יכול להצטבר לסכומים גבוהים.
- ככל שהילד מתבגר, ואפילו בגיל 4-5, עדיף להשתמש בתחתונים לילה (תחתונים שלובשים אותם כמו תחתונים רגילים, והם סופגים כמו טיטול. זה הרבה פחות משפיל וקל יותר לילד להשתמש בהם לבד) ולא טיטולים, הרבה ילדים לא מסכימים לשים טיטול אבל תחתוני לילה מסכימים בכף. וחשוב לא להשתמש במילה 'טיטולים', רק 'תחתוני לילה' או משהו כזה - **יש לזה הרבה משמעות**.
- **רבים מתלוננים** שככל שהילד מתבגר הטיטולים והתחתונים לילה הרגילים (דריי נייטס וכדו') אינם מספקים הגנה מספיקה, ואינם יכולים לספוג כמות גדולה של נוזלים מה שגורם לנזילות לא נעימות. מוצרי ספיגה המיוצרים ע"י חברות המיצרות מוצרי ספיגה לקשישים (כמו חברת שקמה, seni וכדו') סופגות יותר, והשימוש בהם מספק הגנה בטוחה יותר. ניתן להזמין מספקים שונים טיטולים/תחתונים לילה בכל המידות, יש לעקוב אחר פרסומות בשבועונים/עיתונים.
- **אם אכן הגעתם למסקנה שלילד שלכם כדאי להשתמש באמצעי ספיגה, אל תתביישו לא מעצמכם ולא מקרובי משפחה או אף א' אחר, ולא משנה כלל באיזה גיל הילד. יש לכם להתגאות שבחרתם מה שהכי טוב להילד שלכם, ולא דווקא מה שהוא הכי פופולרי. חשוב גם לתת לילד להרגיש כן.**

איך מטפלים בזה?

אנשים רבים מעידים על הצלחתם להיגמל מהבעיה בדרך זו או אחר, וכן לרופאים ומטפלים יש באמתחתם המון סיפורי הצלחה. יש לדעת שהיות ושורש הבעיה משתנה בין ילד לילד, כפי שהוסבר לעיל בפרק 'הרטבת לילה', **מה שעוזר לילד א' לא חייב לעזור לילד אחר, ואין שום דרך לטפל בזה שעובד אצל כולם**.

כדי לטפל בהבעיה בצורה הכי יעילה, היה מן הראוי לא להתחיל שום טיפול, עד שמאבחנים ומבררים מה הגורם המרכזי במקרה הספציפי הזה, ולמקד הטיפול לפי זה. וכך באמת נהוג אצל מטפלים רבים, לבקש מהמטופל לעשות מעקב על כמות וזמן השתיה והשתן, במשך היממה, לתקופה מסוימת. הסיבה למה הרבה רופאים לא עושים את זה לפני התחלת טיפול, הוא מפני ב' סיבות, א' גם אם עושים מעקב קפדני, בהרבה מקרים עדיין קשה לדעת מה הגורם העיקרי. ב' כפי שהוסבר לעיל פרק 'הרטבת לילה', גם אם מצליחים לפתח אצל הילד רק א' מהמרכיבים המונעים הרטבה, בדרך כלל זה יספיק לפתור הבעיה. לדוגמה, אם מצליחים לחנך המוח של הילד להתעורר בזמן הצורך, גם אם שתי מצטבר בכמות גבוהה בשלפוחית בזמן השינה, וגם אם היכולת שלו לשמור על שלפוחית מלאה מוגבל, אם הוא יתעורר בזמן, לא יסבול מהרטבת לילה, לכן לא כ"כ חשוב לדעת מה הגורם העיקרי.

להלן כמה סימנים שיכולים לסייע לאתר שורש הבעיה, (אך יש לזכור כי גם בלי לדעת אפשר לטפל בכל הדרכים כפי שהוסבר).

- ילד ש'מטפטף' גם בשעות היום, (בדור"כ ניתן להשתמש עם חוש הריח לדעת את זה...), מסתבר מאוד ששרירי השלפוחית שלו רפויים או שהוא מרפה אותם במקום להתאפק.
- ילד שמרטיב או קם לפעמים לשירותים כבר בתחילת הלילה, כשעתיים שלוש אחרי שהלך לישון (והלך לשירותים לפני כן), ככל הנראה הגוף לא מפריש מספיק מההורמון המונעת הפרשת שתן בזמן השינה.
- ילד שקשה לעורר אותו מתוך השינה, וכן הוא מאוד מעורפל כשקם, מובן, שגם כשיש צורך לקום לשירותים הגוף לא מתעורר מספיק מהר.

טיפול תרופתי

קיימת תרופה מוכרת בשם 'מינרין' (יש גם תרופה אחרת דומה) - שלוקחים כדור א' כחצי שעה לפני שהולכים לישון, והיא פועלת ע"י שממעתת כמות השתן שהכליות מפרישות בזמן השינה, ע"ד ההורמון הקיימת אצל שאר אנשים, וממילא השלפוחית לא מתמלאת. [הטבליות נמסות בפה וקלות לקחת].

למרות שמנירין לא פותר הבעיה בשורשו, המטרה היא שימשיך לקחת עד שיתבגר קצת, והגוף יהיה מסוגל לשלוט על העניין לבד, ואז יפסיק לקחת מינרין. לילדים רבים מינרין פותר הבעיה לחלוטין, וממשיכים לקחת עד שכבר אין צורך. ישנם בחורים שישנים בפנימייה בישיבה גדולה רק בזכות מינרין. ויש כאלו שזה לא עובד אצלם כלל, וכן הרבה פעמים אחרי תקופה קצרה הילד חוזר להרטיב על אף שלוקח מינרין, בדור"כ הרופא יעלה המינון, דבר שלא כל רופאים ממליצים לעשות. בכל מקרה אם המינרין יפסיק שוב להביא להתועלת הרצויה, א"א להעלות שוב ושוב ואם הילד חוזר להרטיב, חייבים למצוא דרך טיפול אחר. [חשוב להפסיק השימוש במינרין כשבין כה אינו עוזר, כדי שאם יגיע צורך לקחת, בזמן אחר, כגון כשמתארח אצל אחרים, יהיה לו האפשרות לקחת, כשהגוף לא התרגל למינרין, ואז הסיכויים שיעזור גבוהים].

גם אם החלטתם לא לטפל בבעיית הרטבה לבינתיים וכן אם אתם אווזים אחרי טיפול שלא הצליח, ואפילו אם הילד ישן עם טיטולים, **חובה** לכל מי שמתמודד עם הרטבת לילה לשמור רזרבה של מינרין בבית למקרה הצורך, כגון כשמתארחים אצל אחרים וכו', ולא רוצים להשתמש שם עם טיטולים. זה חוסך המון אי-נעימות ועגמת נפש. אין לחכות עד שיהיה צורך, בדור"כ אין מספיק זמן להשיג אותה ברגע האחרון כשנודע שהולכים להתארח או לארח וכדומה, וכן היות שלא עוזר לכולם א"א כלל לסמוך ע"ז בלי לבדוק קודם האם עוזר. הורים רבים אדישים בזה, ואז נתקעים ברגע האחרון, חסרי אונים, וחבל. [יותר לקחת בשבת].

אם נתקעתם בדקה 99, בדור"כ ניתן להשיג בגמ"ח תרופות, אך בכדי להחזיר לגמ"ח תצטרכו לקבל מרשם מרופא לקנות עוד.

- בזמן לקיחת מינרין חייבים להגביל שתיית מים לקראת ערב, עקב כך שהכליות לא מפרישות נוזלים מיותרים. יש לשתות יותר במשך היום, ובערב לא יותר מכמות קטנה מאוד רק כדי להרטיב הפה.
- מצוי שהמינרין פותר הבעיה באופן שלקחת מינרין משמעותה - יבש, ואי לקיחת מינרין משמעותה - לא יבש, ובדרך זה ילדים ונערים רבים ממשיכים לקחת מינרין לטווח ארוך לתוך שנות ההתבגרות, והענין לא מטריד ולא משנה להם כלום בחיים. בלי להפסיק לקחת מינרין א"א לדעת האם כבר אין צורך בו, לכן, חייבים לנסות להפסיק ולראות מה קורה בלי מינרין, אך לילד או מתבגר שרגיל לקום יבש, מאוד לא

נעים לעלות למיטה בדיעה שיש סיכויים שיקום רטוב, וילדים רבים מעדיפים להמשיך לקחת מינרין במקום לנסות ללכת לישון בלי. אם זה המצב, אפשר לגרד קצת מהטבלית ומידי כמה ימים לגרד כמות גדולה יותר, ובכך להוריד המינון עד שעוצרים השימוש לגמרי. עם זאת א"א לדעת מתי הגוף כבר מוכן לזה, וצריך להיות מוכן לתרחיש לא נעימים, והגדלת המינון חזרה. [אולי אפשר להיעזר בפלצבו (ממתק או משהו שנראה כמו מינרין ובאמת אינו כלום), אך לכאורה לא יפה לעשות את זה לילד ולגרום לו להרטיב במיטה שלא מדעתו].

עוד רעיון אחר כתב מישוה, אחרי שנתקעו בילד שלא הסכים לנסות ללכת לישון בלי מינרין, בילד הבא שגם הוא היה צריך לקחת מינרין, מלכתחילה סיכמו שפעם בשבועיים, לשם נסיון, ילך לישון בלי מינרין (עם תחתון לילה), וככה יוכלו לעקוב אחר ההתקדמות, ואחרי כשנה וחצי שמו לב שאין צורך במינרין. למעשה, לילה א' אינו מספיק לבדוק, כי הרי גם ילד שמרטיב פעם בשבוע ירצה להמשיך לקחת מינרין, כמו"כ תחתוני לילה לא תמיד אופציה. בנוסף לזה, נסיונות כאלו מהווים סיבה טובה ללחץ ומתיחות, ולא ברור אם מומלץ. לכן יתכן שצריך לשנות קצת ולהתאים את הרעיון כפי הענין.

- אם הילד מתבייש להגיע לרופא, לפעמים הרופא יסכים לתת מרשם בלי הגעת הילד למרפאה. במקרה שלא, אפשר להמציא סיבה ולשכנע הילד שצריך להגיע לרופא (כאב בטן, אזניים וכו'), ואם הרופא חכם הוא ישתף פעולה עם ההצגה, כאילו בודק הכאב בטן, ותוך כדי, יתן מרשם למינרין. יתכן שכדאי לתאם עם המזכירה, הן רגילות לזה. אפשרות נוספת היא לקבל מרשם עבור ילד צעיר יותר מהמשפחה שסובל מזה גם.

רוגע

מאחר שמקרים רבים של הרטבת לילה קשורים לחוסר רוגע, ראה לעיל פרק 'מתח והרטבת לילה', השגת רוגע ושחרור מתח נחשבים כדרכי טיפול בהרטבת לילה. **למרות שברוב המקרים אין קשר ביניהם וגם השגת רוגע לא יפתור הענין, חשוב לדאוג שהילד ישאר רגוע ללא מתח, לאור העובדה שעצם הבעיה של הרטבה וההתעסקות ברפואתה יכול להיות סיבה למתח.**

כשידוע הסיבה למתח ולחץ, יש להשתדל בכל דרך אפשרי לשנות המצב. פעמים רבות זה לא בדינו, ויש לתת לילד הכלים להתמודד עם המצב, ולדאוג שהענין לא יטריד אותו. כשסיבת המתח אינה ידועה, וכן ילד שבטבעו להיות לחוץ, אפילו במקצת, דבר מאוד מצוי, יש לפעול בדרכים שונות להשרות רוגע בבית בכלל ואצל הילד הספציפי בפרט. להלן כמה נקודות שיכולות לעזור -

- כדאי שהדבר האחרון לפני שהולכים לישון יהיה דבר רגוע ומהנה, קריאה, משחק שקט ורגוע, הקשבה למוסיקה או סיפורים (לא מפחידים).
- יש להשאיר פרק זמן מספיק ארוך להשיב ילדים בכדי למנוע לחץ מיותר. כשבאים הביתה ומיד ממחרים ללכת לישון, נוצר לחץ בלתי רצוי.
- לקראת ערב, כשמשיכים ללדים, זה לא הזמן לביקורת על התנהגות במשך היום, ובודאי לא הזמן לכעס וצעקות.
- ילד שבטבעו מתוח ולחוץ, וכן ילד שעבר טראומה כלשהי, דבר שיכול להביא לידי בעיות הרטבה, מומלץ לפנות לטיפול מקצועי. בדורינו זה, שרבים מאוד הם האנשים הסובלים ממתח ולחץ, דברים שפוגעים בכל תחומי החיים, קיימות מגוון עצום של דרכי טיפול, כולל **רפואה אולטרנטיבית** שיעיל במיוחד בתחום הזה. להלן חלק מהרשימה המסחררת של דרכי טיפול - הומיפטיה, פרחי באך, CBT, תרפיה באומנות, מוח אחד, עיסוי, רפלקסולוגיה, דיקור סיני [יצוין כי בחלק מהרשימה יתכן שקיימות חששות הלכתיות בעשייתם]. אין באפשרותנו לקבוע איזה מהם יעילים יותר, וכדאי להתיעץ ולשמוע המלצות מאלו שטופלו בעבר, ע"י המטפל הספציפי לו אתם מתכוונים ללכת, (אין צורך לגלות הסיבה למה רוצים לשחרר המתח ולחץ).

מתח בגלל הבעיה

מאוד מצוי, שהמתח אינו בא מסיבה חיצונית אלא בגלל ההרטבת לילה הילד מתוח. דבר זה נובע משתי סיבות, א' לחץ ומתח הנגרם ע"י ההתעסקות והנסיונות התמידית להיפטר ולהיגמל מהבעיה. ב' עצם ההרטבה, והאי-נעימות הנגרם מזה, ובפרט כשנגרם בושות מאחים ואחיות שמודעים לכל מקרה של הרטבה, מהווה סיבה גדולה להילד להיות מתוח.

- לפני הכל, יש לזוהר בכמה נקודות -
- אין צורך ואין ענין לדבר מהטיפולים העתידיים והאפשריים יותר מהמינימום הנצרך. במקום שהילד ידע שבעוד כך וכך שבועות הולך ליפגש עם רופא/מטפל, יש להודיע לו רק יום או יומיים לפני. [א"א"כ הוא שואל ומחכה שיטפלו בענין כבר].
- אין להגיד משפטים כמו 'אני מקוה שעד היום הולדת שלך, ניפטר מזה', או 'אם הטיפול הזה לא יעבוד, אני לא יודעת מה נעשה'. כל מילה מיותרת כמו אלו רק מגביר לחץ והרצון של הילד להיגמל מזה כבר.
- אם התבקשתם לעשות מעקב שתי/שתן, כל מה שאתם יכולים לעשות ולרשום במקום הילד יש לעשות בעצמכם.
- יש לדאוג בכל דרך אפשרי שהענין לא יתפוס יותר מכמה דקות, בלי עסק מיותר, מומלץ שיהיו פיג'מה וסדינים מיותרים מוכנים שיוכל הילד להחליף לבד, אם הוא מסוגל. עדיף לחכות עד שהילדים יצאו מהבית בבוקר לפני שמחליפים הסדינים, בכדי שהוא ושאר המשפחה לא יראו. בערב כשבא לישון לא יצטרך לחפש סדינים ופיג'מה מכובסים וכו'.

'חופשה'

במידה ורואים שהילד מתוח ולחוץ מהענין, דבר שמגביל היעילות של רוב טיפולים, וכן אם אתם או אחים אחרי טיפולים נכשלים, מומלץ לצאת לחופשה מהנושא **לתקופה מוגבלת**.

הילד עלול להרגיש מתוסכל, ומפחד שישאר עם הבעיה לצמיתות ח"ו, נדרש המון דברי עידוד והרגעה ולהראות שאתם מבינים ומרגישים הקושי שלו. יש להסביר לילד **שלפעמים הגוף פשוט עוד לא מסוגל לזה**, ובע"ה בעוד כך וכך חודשים בתאריך פלוני נחזור לטפל בזה, [אם סיבת החופשה רק כדי להשיג הרוגע, בדר"כ יספיק שבועות בודדות]. כמו"כ אפשר להגיד, שכעת הקיץ ולא כדאי לטפל בזה, כי בקיץ צריך לשתות הרבה, ולכן בינתיים הוא לא אשם, וא"צ לדאוג אפילו אם יקרה כל יום. **חשוב להסיר הענין מסדר היום לגמרי**, ולצאת לחופשה מהנושא, ולמנוע הדיבורים בנושא למינימום.

אם אפשר יש להחליט להעיר הילד בשעה קבועה כל לילה כדי שילך לשיירות, בלי עסק ודיבורים מיותרים. השעה הרצויה לזה הוא 2-3 שעות אחרי שהלך לישון, לפעמים זה לא מספיק, כמו"כ צריך לזוהר למנוע השתייה כשעתיים-שלוש לפני ההליכה לישון, אם אפשר לעשות את זה בלי לחץ ותזכורות יותר מדי.

היות והרבה פעמים זה לא מעשי להעיר הילד, וכן לא תמיד עצה בטוחה, (לקראת סוף הלילה נוצר שוב צורך להשתין והילד לא מתעורר), בכדי להגיע לרוגע מקסימלי, ולמנוע כמה שאפשר כל העסק, יש שממליצים, לעשות צעד שרבים מסרבים להאמין שזה צעד נכון וכדאי, עד שמנסים את זה בעצמם, והוא, לחזור להשתמש בטיטולים או בתחתונים ספוגים, כי בין כה לא הולכים לטפל עד התאריך שנקבע. **חשוב מאוד** להציע את זה בצורה שאתם מנסים להקל מעליו הקושי, ולהסביר שזה יעזור לו להיות רגוע, ויתכן שיעזור לו גם להיגמל מהבעיה. ודוקא בגלל שהוא בוגר חשבתם שהוא יבין שאין ענין לסבול מהאי-נוחיות לקום רטוב כל יום. ואם הדבר נעשה **בצורה חיובית בלי לחץ**, ותוך כדי שמירת פרטיות הילד, זה יכול לעזור מאוד לשחרר המתח סביב הנושא, גם להילד וגם להורים, כשכבר אף א' לא יודע ולא משים לב אם הרטיב או לא.

עם הסברה נכונה ועידוד, רוב ילדים, ובפרט אלו שמרטיבים בקביעות, מסכימים ואף מעדיפים אופציה זאת, על פני האי-נעימות לקום רטוב מיד בוקר. ובפרט כשבראשו יודע שזה רק זמני ובתאריך שנקבע יטפלו שוב בנושא. (תלוי באופי של הילד ובסברה נכונה, ולא בגיל, גם בגילאים גבוהים כדאי לשקול האופציה. הורים תמיד מופתעים כשרואים שהילד מסכים ואף מרצה מזה). בעבר כתבתי שלפעמים צריך לשכנע הילד לנסות לכמה ימים, אפילו ע"י תמריץ כלשהו. מנסיונם של אנשים נודע לי שזה בדרך"כ לא מומלץ כלל, ואף יכול לגרום להחרפת הבעיה, והרבה יותר יעיל להציע האופציה בלי שום שכנוע, רק להסביר שהרבה ילדים מעדיפים אופציה כזאת ואם הוא ירצה אתם תעזרו לו ותקנו לו ותדאגו שלא יחשף לשאר המשפחה וכו' אבל הוא לא חייב וזה תלוי בהחלטה שלו. אם הוא יחליט לנסות ברוב מקרים אחרי שרואה ומרגיש התועלת יסכים להמשיך ללא היסוס. ידוע לי על ילדים/נערים שסירבו בתוקף להאופציה הזאת, ואחרי שבסוף החליטו לנסות את זה, התרגלו לזה ושוב לא רצו להפסיק ולחזור לפיג'מה ומיטה רטובות!

[לפעמים צעד כזה דורש גבורה מצד ההורים יותר מהילד, כשהם מתקשים להשתלם עם העובדה שהילד או אפילו נער/ה שלהם הולך לישון עם אמצעי ספיגה, בכזה גיל. נכון, באמת לא נעים אבל יש לדעת שאמנם לא מצוי אבל בהחלט גם לא כ"כ נדיר בכלל בשנים האחרונות, ורבים הם ששימוש במוצרי ספיגה עזר להם להשתחרר ממתח ואי-נעימות מיותרת. עם זאת חשוב לודא שהילד/נער באמת מסכימים ומבינים התועלת בזה].

שיקול נוסף, ואולי מהסיבות הגדולות שרבים נמנעים מזה, הוא המחיר הגבוה של מוצרי ספיגה, ובפרט מידות גדולות. ישנם עדויות רבות על ילדים שהגיעו למצב כזה שכל הנסיונות נכשלו, ואז החליטו לצאת 'לחופשה' מהענין, ואז באופן פלאי הבעיה נעלמה. בכל זאת, כששורש הבעיה לא קשורה למתח ולחץ, מן הסתם 'חופשה' לא יפתור הבעיה, אך יעזור למעט התופעת לוואי של מתח הנגרם מהבעיה.

תרגילי התעמלות

כבסיס לכל טיפול בהרטבת לילה, חשוב ששרירי רצפת האגן יהיו חזקים. ובפרט בהתחשבות בהעובדה שבמקרים רבים שורש הבעיה נובעת משרירים רפויים. תרגילי התעמלות לא עולים כסף וזמן, והתועלת מרובה מאוד, הרבה ילדים הצליחו להיגמל לגמרי מהרטבת לילה רק ע"י התרגילים האלו. (ילדים צעירים מתקשים לעשות התרגילים). אצל בנות בדר"כ השרירים חזקים יותר, וזה א' הסיבות שפחות מצויה אצלן בעיות הרטבת לילה.

בשרירים המשמשים לשחרר השלפוחית, יש לכווץ השרירים חזק לעשר שניות ולהרפות [סליחה על המשל - רק כדי להבין במה מדובר, כמו אדם שסובל משלשולים ומחכה לשירותים, זה אותם שרירים - רצפת האגן, רק שהדגש יהיה בחלק הקדמי]. כדאי לעשות כן כמה פעמים ביום, בכל מקום שרוצים, רק לשים לב שאין שינויים בפרצוף כשעושים אותם, שאנשים לא ישימו לב. [תרגילים אלו מומלצים גם לאנשים מבוגרים בלי בעיות - לצערינו קשישים/ות (ואפילו לא כ"כ קשישים) רבים סובלים משרירים רפויים, שהתוצאה מובנת מאליה].

זמזם - מכשיר רטט

היות שבמקרים רבים שורש הבעיה היא שהילד לא מתעורר גם כשיש לחץ בהשלפוחית, הטיפול באמצעות זמזם הוא הטיפול הנפוץ ביותר, ורבים מעדיים על תוצאות מצוינות (למרות שאחוזי ההצלחה גבוהים, אחוזי ההצלחה שמתפרסמים ע"י המטפלים ככל הנראה [מהעדויות שהגיעו אלי ממטופלים רבים] מוגזמים). מדובר במכשיר מזעיר שלובשים על היד או הרגל, שמחובר באמצעות חוט לקליפ קטן שתופסים על בגד התחתון, [ישנם גם בצורת חגורה ויש גם מזרון מצפף 'פיפיון' שלא מחובר לגוף כלל], וברגע שיש רטיבות הזמזם מתחיל לפעול והילד מתעורר, ישנם כאלו שמצללים וישנם 'דיסקרטיים' שאפשר לכוין למצב רטט. הרעיון היא שעם הזמן הילד יתרגל להתעורר מעצמו כשמתחיל להירטב, ואף לפני שמתחיל להרטיב ילמד להתאפק, וזה עיקר המטרה.

השימוש בזמזם דורש הרבה סבלנות, לפעמים צריך לחכות כמה חודשים להגיע להתוצאה המבוקשת, מומלץ לא להפסיק באמצע ולשמור על רצף השימוש. הרבה אנשים מתייאשים מהר מדי, וחבל. (קיים סוג זמזם שאפשר להשתמש בשבת לדעת כמה פוסקים גדולים, ניתן להשיג אצל ד"ר שגיא (פרטיו מופיעים בסוף המאמר), גם אם אי אפשר, הפסקה פעם בשבוע לא נורא בכלל, וזה יכול להשתמש בתור מבחן האם הילד למד להתעורר לבד).

הזמזם בעצמו עולה במחיר גמ"ח בין 100-200 ש"ח, אך המטפלים לוקחים סכום גבוה בהרבה (לפעמים בסביבות אלף שקלים), כשהם מציעים גם ליווי והדרכה ושילוב שיטות טיפול נוספות, כשהם מצוידים עם נסיון של מאות ואלפי מקרים, דבר שחשוב מאוד, והדרך היחיד לדעת שעשיתם הכול למען הילד שלכם. למי שיש ביטוחים משלימים (מאוחזת שיא, וכדו') ניתן לקבל החזר של כ-70-80%, צריך לבדוק עם הקופה. [בדר"כ יש תקופת המתנה של לפחות חצי שנה מאז שמצטרפים להביטוחים המשלימים עד שניתן לקבל החזר].

ילדים רבים ישנים שינה עמוקה מדי, והזמזם לא מצליח לעורר אותם כלל, ורק כל שאר ילדים שישנים בחדר מתעוררים, כשהם מבינים משמעות הזמזם, ונגרם בושות רבות. במקרה כזה או אם גם אחרי תקופה של 4 חודשים ויותר לא רואים שום הצלחה, כנראה שצריך להתקדם לאפשרויות טיפול אחרות, יש להתיעץ עם רופא/מטפל. בדרך כלל במקרים כאלו, צריך לחכות תקופה ולהתחיל שוב, (כפי שהילד מתבגר בדר"כ השינה פחות עמוקה, והסיכויים שיתעורר גדולים יותר). ראה לעיל פרק 'חופשה'.

מצוי (כ-30-40%) שאחרי שהזמזם הצליח לגמול הילד מהרטבת לילה, כעבור תקופה הילד חוזר להרטיב. כדאי להודיע לילד שיש סיכויים שיקרה, כדי למעט האכזבה. במקרה כזה יש להתחיל שוב להשתמש עם הזמזם, כשבפעם השנית יש סיכויים גבוהים שיצליח תוך פרק זמן קצר יותר, אך אין בזה כללים קבועים.

רפואה אולטרנטיבית

בנושא רפואה אולטרנטיבית שכוללת המון סוגי רפואות, קשה להתחסס בצורה מקצועית, היות ואין הסבר מדעית איך זה עובד, אם בכלל. כמו"כ אחוזי ההצלחה מתפרסמים ע"י המטפלים בעצמם, ולא ע"י ארגון בריאות חיצוני, וקשה לדעת עד כמה הם אמנים. ואם בכל טיפול להרטבת לילה מה שעוזר לא' לא עוזר לאדם אחר, הדבר נכון פי כמה ברפואה אולטרנטיבית, שבכל ענפיה ככה זה, שמה שעוזר לא' לא עוזר לאנשים אחרים. היות כך, קשה מאוד להצביע על שיטה מסוימת ולומר שהיא שיטה מוצלחת יותר מכולם, למרות שבדואי ישנם שיטות טיפול יעילות יותר מאחרות, מי שכבר אוזח אחרי השתדלות בהדרכים המקובלים, אין מה להפסיד (חוץ מכסף) לנסות רפואה אולטרנטיבית בשיטות מקובלות, ובדוקות שאין להם תופעות לוואי (שקיימות הרבה פעמים, בניגוד להבטחת העוסקים ברפואה אולטרנטיבית שאין שום תופעות לוואי ברפואה אולטרנטיבית), ובתנאי שזה לא מתיש פיזית ונפשית בריצה ממטפל למטפל, ובנסיעות בינעירוניות וכו'.

בהחלט ישנם רבים מאוד [שכתבו לי] שנעזרו ואף התפטרו מהבעיה לחלוטין ע"י רפואה אולטרנטיבית [הגיעו אלי עדויות על לפחות 15 שיטות טיפול שונות! שאנשים נעזרו על ידם (יצוין, שבמכתב א' נכתב שטיפול בשיטת תלת מימד עזר מאוד, ביחד עם מינרין, זה כמו להגיד שקורנפלט עוזר להוריד חום, כשלוקחים ביחד עם אקמול...)]. עם זאת א"א להמליץ על שום דרך טיפול ע"פ עדויות הצלחה בודדות, בניגוד לשאר דרכי טיפול שהובאו כאן, שגם אם לא מניבים 100% הצלחה מובטחת וחלקם הרבה פחות מזה, יעילותם הוכח ע"י אנשים רבים מאוד בכל רחבי העולם שנעזרו על ידם, ונחשבים בכל כלי מידה כשיטות טיפול מומלצות. ובפרט לאור העובדה הברורה שיותר מעדויות חיוביות על רפואה אולטרנטיבית, הגיעו אלי הרבה יותר עדויות אישיות מאנשים שהעידו שניסו רפואה אולטרנטיבית שונות, וזה לא עזר כלל וכלל או עזר להם רק לתקופה קצרה אבל זה לא החזיק הרבה זמן, בניגוד להבטחת נלהבות של המטפלים.

חשוב להדגיש - אם נראה לכם משום מה שהבעיה נעוצה דוקא בענין רגשי, טראומה וכדו' **כן מומלץ** להתחיל עם רפואה אולטרנטיבית **מוכרת וידועה** [כמו תלת מימד, CBT, רפלקסולוגיה, וכדומה] הנעשות ע"י מישור שקבלתם המלצות עליו/ה. אם לא נעזרתם בתקדמו לשיטות טיפול המקובלות.

● **התבקשתי ע"י כמה מטפלים ברפואה אולטרנטיבית לפרסם שיטת הטיפול שלהם.** כל עוד שאין בידי מידע ועדויות מוצקות על יעילות שיטת טיפול מסוימת יותר משאר דרכי טיפול הרבים, היות שמטרת המאמר להגיש מידע מאוזן, א"א להמליץ על שום שיטה ספציפית. הרבה שואלים אודות הטיפול של רינה פארם, אני עדיין מחכה לשמוע יותר עדויות על הצלחה או אי הצלחה בטיפול זה.

מה עושים אחרי זה?

ישנם עוד כמה דברים שגורמים להרטבת לילה, (שלפוחית עם נפח קטן, דום נשימה בשינה ועוד) אמנם פחות שכיחים אבל כדאי לשלול אותם לפני שמחליטים להשתלם עם המצב, אפילו זמנית. לשם כך יש לפנות לרופא, יתכן שהרופא יפנה אתכם לרופא מקצועי המתמחה בתחום, (רופא אורולוג). רוב רופאים ירצו לבצע בדיקה גופנית בכמה אזורים בגוף, ולפעמים גם להפנות לצילומי רנטגן, אולטרסאונד, ויתכן עוד בדיקות [לאו דוקא נעימות] יש להודיע לילד מראש שיש כזה אפשרות. כמו"כ יש שיקשו לעשות מעקב קפדני על זמן וכמות השתיה במשך היממה, וכן זמן וכמות השתן במשך היממה. אם הרופא אכן מוצא דבר שיכול להיות קשור לענין, הוא ידריך אתכם להמשיך טיפול. **היות ובהרבה מקרים זה ענין של זמן, והצפי הוא שהענין יסתדר לבד, רופאים לא ממערים להציע אופציות טיפול אחרות כל עוד לא מדובר במתבגר ממש, ולצערינו לא תמיד יש להם בכלל מה להציע.**

אמצעי הישרדות

להלן כמה דברים שלא פותרים הבעיה מהשורש, רק עוזרים למנוע התופעה בעקיפין. **חשוב לא להסתמך על אמצעים אלו לבד, ילדים רבים לא מרטיבים בגלל שההורים שלהם לא נותנים להם אפשרות, ז"א שלוקחים אותם כל לילה לשירותים, ואז כשלילה א' לא נזהרו באמצעי מניעה שפורטו להלן הם מרטיבים. ורק כשהילד כבר לא כ"כ צעיר קולטים שחייבים לגשת לטפל בנושא.** למרות זאת יתכן שעדיף את זה שיאחר קצת בגמילה אמיתית, מלתת לו להרטיב פעמים רבות עד אז. ובפרט לנוכח העובדה שא' הסיבות העיקריות להרטבת לילה, כפי שכתבנו בהתחלה, היא שמערכת הגוף שמפרישה לתוך הדם הורמון המונעת הפרשת שתן בזמן השינה, עוד לא התחילה לפעול אצל הילד. ודבר זה לא מושפעת כלל, מזה שהילד נאלץ או לא נאלץ לשלוט על צרכיו, ובהגיע הזמן שהקב"ה יחליט זה יתחיל לעבוד.

כשלוקחים בחשבון שעיקר הבעיה יכולה להיות התופעות לוואי של אי-נעימות, דימוי עצמי נמוך וכו', כל מה שאפשר לעשות למנוע הרטבה כדאי ומומלץ לעשות.

● לקחת הילד לשירותים / להעיר ילד

אפשר להעיר ילד לקחת אותו לשירותים, השעה הרצויה לכך היא 2-3 שעות אחרי שהילד הלך לישון. ילדים רבים שמרטיבים ישנים שינה עמוקה ביותר, וכשלוקחים אותם לשירותים זה כמו לסחוב שק תפוחי אדמה, והילד שחצי רדום לא זוכר כלום בבוקר. בילדים שמתבגרים בעצם אפשר להשתמש בשעון מעורר שישתמשו בו בעצמם, זה נותן להם הפרטיות הנדרשת כשיכולים להסתדר לבד, במקום להרגיש כמו ילדים קטנים, שההורים צריכים לקחת לשירותים, אך פעמים רבות כמו שמצוי אצל ילדים שמרטיבים, הם לא מתעוררים משעון מעורר כי הם ישנים שינה עמוקה מדי.

● הגבלת שתיה

מומלץ למנוע שתיה לחלוטין **לפחות** כשעתיים לפני שהולכים לישון. חשוב להשלים החסר בשאר שעות היום.

● משקאות ומאכלים חמוצים

יש שאומרים שמשקאות ומאכלים חמוצים [כולל שתית מוגז, ופירות הדר חמוצים] מרגיזים השלפוחית, ומקשים על השליטה בו, דבר הנחשב כא' מהגורמים להרטבה. ולכן כדאי למנוע צריכת מאכלים כאלו לקראת ערב.

● חורף - קור

מצוי מאוד שבזמן הקור הבעיה מחריפה, ובפרט אצל ילדים צעירים. ההסבר המדעי הוא, כשהגוף קר כלי הדם מתכווצים ובכך מעלים הלחץ דם, כדי לאזן הלחץ, הכליות מפחיתות כמות הנוזלים בדם ע"י הפרשת שתן מרובה, ולכן קשה להילד לשמור כמות גדולה של שתן בשלפוחית, מה שמביא אותו להרטיב. ישנם הסברים אחרים להסביר תופעה זאת בנוסף ולא לגרוע מהסבר זה. יש לדאוג שהחדר לא יהיה קר מדי, אך חשוב גם שיהיה מאוורר.

● קאפין

צריכת קפה ושאר משקאות המכילות קאפין גורמת להפרשה מרובה של שתן, מומלץ למנוע משתיית קפה לקראת ערב.

● פיג'מות וסדינים

מומלץ מאוד לקנות פיג'מות בצבעים כהים, ועדיף שחור ממש, זה יכול לחסוך הרבה אי-נעימות ובבושות מיותרות. כמו"כ סדינים מודגמים בצבעים כהים שונים, ולא בצבע א' חלק, יכולים להסתיר כתמי רטיבות. מומלץ גם שיהיו כמה סטים של פיג'מה וסדינים זהים, דבר שיכול לעזור להסתיר הענין.

● מגן מזרון

כמובן שיש צורך להשתמש במגן מזרון לילד שמרטיב אפילו לעיתים רחוקות. מומלץ להשקיע בסוג איכותי, כי הזולים נקרעים בקלות. כמו"כ עדיף לקנות סוג מגן עם שכבת בד עבה, שיעזור לקלוט כל הנוזלים וימנע נזילות בצדדי המזרון, [וגם, כי הסוגי מגן מזרון עם שכבת בד עבה יותר, בדר"כ עושים פחות רעש, לעומת אלו בלי שכבת בד, שכל תזוזה עליהם עושה רעש]. במקרה הצורך אפשר להשתמש אפילו במפת שולחן חד פעמי מתחת לסדין.

במקרה של הרטבות בכמות גבוהה של שתן, כפי שמצוי אצל מתבגרים, לפעמים יש צורך להשים משהו שיקלוט כל הנוזלים, בדר"כ מגן מזרון לא יספיק. ניתן להשתמש במגבת שטוחה בין הסדין למגן מזרון. ישנה אופציה נוספת להשתמש ב'סדינית', שהיא בעצם כמו טיטול שטוח, שאפשר להניח מעל או מתחת לסדין העליון, (תלוי אם יש צורך להסתיר הענין), ויכולה לספוג כמות גדולה של נוזלים. הם נמצאות הרבה בשימוש בבתי חולים ובתי אבות, ואפשר לקנות אותם בגדלים שונים, ובחבילות בכמויות שונות, בכל מקום שנמכרים מוצרי ספיגה. יש להתחשב בהוצאה המרובה, אם יהיה צורך להחליף מידי יום.

אחים ואחיות

התבקשתי מאנשים להתייחס לנושא אחים ואחיות, מה לומר להם? מה מסבירים לילד בן 5 שרואה אח בן 10 שמרטיב? כמובן שהאופציה המובחרת היא להשתדל שלא יחשף הענין להם כלל, ע"י שינה בחדר נפרד, לא להחליף הסדינים בפני אחים ואחיות וכו'. אך מצוי מאוד שכמעט אין אפשרות להסתיר הענין, במיוחד בילדים שמרטיבים בקביעות או כשיש צורך להחליף סדינים באמצע הלילה, וכן בילדים

שמשמשים בטיטולים/תחתונים לילה. **אל תחכו** עד שהילד בן 5 שואל האם בן 9 ומעלה באמצע ארוחת ערב בפני כולם, "למה אתה לובש טיטול?" יש לשמור ולדאוג מראש שלא יקרה כזה סיטואציה מאוד לא נעימה, זה עלול להיות הרסני. יש ילדים שאפשר לומר להם שלא מדברים מזה כלל, נקודה. לפעמים עדיף להסביר להם כאילו שזה לא סתם שהוא מרטיב כמו תינוק, אלא שיש לו עניין רפואי מורכב שגורם לפעמים להחלשת השרירים, וליתר בטחון הוא שם משהו **שנראה קצת כמו טיטול** אבל מיועד לילדים גדולים ואפילו למתבגרים ומבוגרים, או איזה הסבר מפולפל אחר, ככה זה נשמע יותר 'מקצועי' ולא כ"כ משפיל. ניתן ללמוד מאלו ששיתפו אותנו עם הנסיון שלהם בעניין, שיתכן שהכי כדאי לומר לילדים (ואף לילד עצמו) בצורה פשוטה, שהם פשוט לא נחשפו לזה ולא יודעים, אבל העובדה היא שיש כאלו שישנים שינה עמוקה ויש שלא, ומצוי באלו שישנים שינה עמוקה שהם לא מתעוררים כשיש צורך, וככה זה הגיוני מהיכתי תיתי שהאדם יתעורר מתוך שינה עמוקה, זה לא עניין ילדותי, ויש הרבה ילדים ואפילו לא כ"כ צעירים ככה, גם הם אם היו נרדמים שינה עמוקה מסתבר שהיה קורה גם להם. יש משפחות שדוקא דואגים שלא יהיה עניין סודי כלל, ומדברים מזה כאילו שזה כמו רגישות למאכלים שיש ילדים שסובלים מזה ויש שלא, ולא עושים מזה עסק כלל. אך עדיין, יש לעשות כל השתדלות אפשרית שגם אם שאר הילדים יודעים היטיב שהאח/ות שלהם מרטיב מידי לילה, שלא יראו אותו/ה כשקם בבוקר מתוך 'שטפון', זה מדי משפיל. שיקום מוקדם/מאוחר או שישים תחתוני לילה/טיטול, רק את זה לא, זה מתחיל היום ברגל שמאל.

מצבים מיוחדים

ילד שמרטיב רק לפעמים

לרוב ילדים שמרטיבים זה קורה לפחות פעמיים בשבוע. יש גם רבים מאוד שזה לא סדיר בכלל. לפעמים עובר שבועיים ויותר ואפילו חודש ללא הרטבה, ולפעמים מרטיבים כמה ימים רצופים. למרות שזה לכאורה יתרון, לעומת ילד שמרטיב מידי לילה, הבעיה היא שקשה יותר לטפל בעניין. כשהחשש שירטיב נמוך, לא ממהרים להעיר ילד כזה באמצע הלילה או לטפל בעניין בדרך אחר, וכמובן לא רוצים לתת תרופות עבור חשש של פעם ב..., ולא משתמשים באמצעי ספיגה. מה שמשאיר הילד עם חשש תמידי שאולי היום זה יקרה, וחוסר הביטחון עצמי וכל שאר תופעות לוואי עדיין קיימות.

השימוש בזמזום הרבה פחות יעיל כי יכול לעבור ימים רבים בין כל פעם שהזמזום מופעל, ונדרש הרבה זמן לחנך הגוף להתעורר לבד. עם זאת כל עוד שלא רואים שיפור למשך תקופה ארוכה, אין להזניח העניין. ילד שמרטיב **בממוצע** יותר מפעם בשבועיים בגיל 8 או יותר מפעם בחודש בגיל 10, (למרות שמבחינה רפואית, יש חילוקי דעות האם להחשיב תדירות נמוכה כזאת כמי שסובל מהרטבת לילה) יש לטפל בו כמו כל ילד אחר שמרטיב, ואם משתמשים בזמזום לפעמים צריך סבלנות מרובה של כמה וכמה חודשים עד שרואים תוצאות. האמת היא שבעצם ילדים כאלו קרובים יותר לצאת מהבעיה עם טיפולים המקובלים, אך מפני אופטימיות של הורים שרואים שזה לא קורה הרבה, ילדים רבים כאלו ממשיכים להרטיב פה ושם עד גילאים גבוהים. כמו"כ שכיח בילדים כאלו שמתחילים פתאום להרטיב בתדירות גבוהה, ואז ההורים מוצאים את עצמם עם ילד שכבר לא ילד צעיר שמרטיב בתדירות, ורק אז מתחילים לטפל בו.

ואם זה קורה רק לעתים רחוקות

גם ילד שתהליך הגמילה בעצם הסתיימה, דהיינו שהכליות שלו לא מפרישות שתן בזמן השינה, וכמו"כ הוא למד להתאפק או להתעורר כשיש לחץ בשלפוחית שהתמלאה, יכול להיות שירטיב לעיתים רחוקות. האמת היא שלאף אדם אין סגירה הרמטית לשלפוחית, וקיימת האפשרות שירטיב בזמן השינה, רק שזה לא קורה כלל לרוב אנשים עקב העובדה שהאדם המתעורר מהשינה בזמן שיש מדי הרבה לחץ בשלפוחית. כשאדם יושן שינה עמוקה ו/או השרירים במקום חלשים יחסית, אם יוצר צורך להשתין יתכן שלא יתעורר וירטיב. ילדים בדר"כ ישנים שינה עמוקה יותר, וכן הכח שלהם להחזיק שלפוחית מלאה מוגבל, לכן לא נדיר גם בילדים שלא מרטיבים בדר"כ, שלעיתים רחוקות שירטיבו. אין להיבהל, ויש לדאוג שייבנו וירגישו שהם לא אשמים וזה יכול לקרות לכל ילד. ישנם ילדים שזה קורה להם יותר, ויש לפעול בהתאם, ולהקפיד על 'אמצעי הישרדות' שפורטו לעיל. קשה לדעת נתונים מדויקים, אבל ההערכה היא שכ-30% מילדים שלא מרטיבים בדר"כ, ירטיבו לפחות פעם א' בין גילאים 8-18, ברוב המקרים רק עד גיל 11-12.

בעיה די נפוצה היא, ילד שמתבגר ועדיין מרטיב לעיתים רחוקות [מאוד], ישנם כאלו שזה קורה להם פעם בחצי שנה או פחות. מבחינה רפואית תדירות נמוכה כזאת אינה מוגדרת כהרטבת לילה כלל, כי זה יכול לקרות לכל אדם ואינו מעיד על ליקוי רפואי, למרות שזה לא קורה כלל לרוב המכריע של אנשים. במצבים כאלו גם רופאים נוטים לחמוק בטענה שזה כלום ואין מה לדאוג, בעיקר מפני שבדר"כ לצערינו אין להם הרבה מה להציע.

בכל זאת, זה יכול להיות בעיה **מאוד מטרידה**, והבחור/ה תמיד חושש אולי יקרה. זמזום אינו אופציה כלל במצבים כאלו אבל חיזוק השרירים ע"י תרגילי התעמלות ודאי מומלץ. מינרין יכול להיות פתרון לימים בודדים בהם הולכים להתארח עם אחרים אבל לא לשימוש יומיומי כשהחשש שיקרה יתר, כ"כ רחוק. והשימוש באמצעי ספיגה, מפני חשש רחוק בדר"כ לא בא בחשבון, כשלא מדובר בילד קטן. הערובה היחידה למנוע התופעה ולמנוע בורות מיותרות היא הזהירות הקפדנית בכל 'אמצעי הישרדות' שפורטו לעיל. חשוב גם שיהיה להנער חסינות רגשית, ז"א שלמרות שעצם ההרטבה מצד עצמה בעצם לא כ"כ נורא אבל ההרגשת תיסכול והבושות יכולות להיות נוראות. לכן חשוב שיהיו **וירגישו** שזה לא חסרון מצידו וכמובן אינו אשם וזה יכול לקרות לכל א' רק שיש כאלו שזה קורה להם יותר. מומלץ גם שיהיו סיבת התופעה כפי שהוסבר בתחילת המאמר בעמוד 1, זה יכול לשנות המבט ולתת להבין שזה בעיה 'טכנית' ולא בעיה נפשית כמובן. הידיעה שזה לא תופעה שגורמת גם מסייעת להתמודד עם זה.

שימו לב, מצוי אצל אלו שמרטיבים לעיתים רחוקות **שפתאום מתחיל לקרות בתדירות גבוהה יותר**, בדר"כ [אבל לא תמיד] זה עניין שחולף לבד, וא"צ לעשות כלום, רק לחכות בסבלנות. אך הבעיה היא הרבה פעמים, שנגרם מתח ולחץ שהם גורמים להחרף המצב, ואז צריך לפעול בכל דרך אפשרי להסיר הלחץ. לפעמים כדאי לקחת מינרין לשבועיים שלוש, ולהוריד המינון לאט לאט עד שלא לוקחים כלל. ולפחות לדאוג שיהיה הכי פחות עסק שאפשר, ע"י פיגמות חילופיות זמינות וכו'. אם העניין נמשך לכמה שבועות, יש להתייחס אליה ככל ילד שמרטיב, ולטפל בעניין ע"פ כל מה שנכתב לעיל. לפעמים, **תלוי לפי העניין והמצב**, ובעיקר אם מתחיל לקרות ממש מידי יום, יש לשקול אופציה להסביר לילד שזה מצוי שקורה כזה דבר ובדר"כ חולף תוך שבועיים שלוש, לכן רק לשבועיים הקרובות כשעלול לקרות יתכן שיעדיף אמצעי ספיגה, בעיקר כי הם מסתירים העניין מאחרים, ומונעים אי-נעימות מיותרת. הרעיון הוא שהילד יהיה הרבה פחות לחוץ כשאין עסק כלל מידי יום האם וכמה הרטיב, אף א' חוץ ממנו (וייתכן אפילו הוא בעצמו) לא יודע האם הרטיב. ובכך אפשר להפחית המתח ועי"ז לתת להבעיה לחלוף לבד, במקום להסתבך ע"י הלחץ שנגרם. עם הסברה נכונה רוב ילדים יסכימו, אא"כ ישנים עם אחרים שא"א להסתיר את זה מהם, ומתביישים מהם. מנסיון זה פתרון שעובד טוב בדר"כ, **אך חשוב מאוד לא לשכנע ילד לזה נגד רצונו, זה עלול להחרף הבעיה, יש להציע את האופציה ולהשאיר את ההחלטה הסופית לגמרי בידי הילד.**

הרטבה זדונית

על אף שיש הורים שמאשימים ילדיהם שלא עושים מספיק למנוע הרטבה, האמת היא שאף ילד נורמלי לא חשוד בהרטבה מרצון, ואפילו לא בשוגג, רק אונס גמור. למרות זאת קיימים מקרים ספציפיים שלצערינו יכולים להביא להרטבה מרצון. במקרים כאלו אין לתת לילד לישון עם שום אמצעי ספיגה.

- ילד קטן שמפחד ללכת לשירותים לבד וכדומה, שזה קשור יותר לנושא גמילה, ראה לעיל פרק 'גמילה'. יש לדאוג שהדרך מהמיטה לשירותים יהיה מואר היטב.
- ילד (בדר"כ רק ילד צעיר) שכל מקרה של הרטבה מזכה אותו בליטוף מופרז, ודברי חיזוק, ועידוד ללא פרופורציה, יתכן שירטיב בזדון, אבל אין למהר לחשוש **ילד בזה**. אם אכן נראה לכם שזה המצב, כמובן יש למעט התשומת לב שיקבל למינימום, ולאזן אותה לפי המצב, לפעמים יש צורך לתשומת לב מרובה ולפעמים דוקא בכלל לא, הכל לפי הענין.
- לעיתים רחוקות ילד צעיר שסובל קשות מחוסר תשומת לב, בעיקר כשההורים והמשפחה טרודים מאוד בנושא מטריד אחר, יעשה איזה מעשה שטות ממש, חצי במזיד חצי בשוגג, רק כדי למשוך תשומת לב כלשהי. ולפעמים המעשה שטות יכול להיות שירטיב בזדון במיטתו. ויש לדעת שדבר כזה, שלצערינו קורה, הוא תסמין למצב נפשי, **זמני**, לא בריא. הילד סובל, ויש לקחת הענין ברצינות ולא להזניח הענין, ולדאוג לתקן המעוות, יתכן שכבר הגיע למצב שצריך עזרה וטיפול רגשית.
- **לעיתים רחוקות** קורה שמתברר להורים שהילד שלהם מרטיב בכוונה, כי רוצה שיתנו לו לישון עם טיטול, ועושה כאילו שקרה בזמן שהיה יושן שלא באשמתו. יש לדעת שעד כמה שזה נשמע מוזר, ישנם ילדים במיוחד בנים, שפשוט אוהבים ההרגשה לישון עם טיטול וכדו', אין להיכנע לרצונות כאלו כלל, זה יכול להביא לתוצאות בלתי רצויות בהמשך. ככל הנראה הדרך למנוע את זה הוא ע"י שיהיה הכי פחות נוח לילד כשמרטיב, דהיינו שיצטרך להחליף ואפילו לכבס הסדינים לבד, ולהודיע לו שידוע לכם שהרטיב בכוונה. אם יש לכם שום ספק בזה, לא כדאי להגיד לו שאתם חוששים שהרטיב בכוונה, כי אם זה לא נכון הוא יפגע מאוד, ומאוד לא בריא לילד לחשוב שהוריו לא מאמינים לו וחושדים בו, אבל יש לתת לו להבין שאין לכם כל כוונה לקנות שום אמצעי ספיגה, גם אם ירטיב מידי לילה.
- דבר כזה עלול לקרות גם בילד שמרטיב לעיתים רחוקות ולכן הוריו לא רואים סיבה להשתמש באמצעי ספיגה, אך הילד חושש שיקרה ולכן מעדיף ללכת לישון בטוח עם טיטולים. אם נראה לכם שזה המצב אין לתת לו להרטיב בכוונה ויש לשוחח איתו בהענין בצורה מפורשת, ולשקול את האפשרויות.
- מצב כואב הוא כשילד או מתגרר סובלים מדיכאון, כשהדיכאון מחריף והילד או הנער כבר איבדו טעם בכלל, והדימוי עצמי כבר ירוד מאוד, ולא איכפת לו כבר מה חושבים עליו, קורה שהוא ירטיב בזדון. כמובן שאין לכעוס עליו, זה יכול להיות מסוכן ממש לנפשו. בעיות הרטבה זדונית וכדומה הם רק תסמינים למצב נפשי חמור, וחובה לפנות לקבל עזרה נפשית מיידית, (גם אם לא הרטיב). דיכאון הוא מצב נפשי שדורש מקצועיות ממש להוציא אדם ממנו, ואין להסתמך על התקווה שזה יעבור עם הזמן.

גיל 12-13 ומעלה

- אם אתם עדיין לא אווזים בזה, אל תדאגו, בעז"ה עד אז זה כבר לא יהיה רלוונטי אליכם. אם אתם כבר מתמודדים עם נער בגיל כזה, יש לדעת שלצערינו לא מדובר במקרים נדירים ביותר, אמנם בגילאים כאלו בהרבה מקרים תדירות ההרטבות פחות, אך לפי נתוני ארגוני בריאות מפורסמים לפחות כ-2-3% מנערים בגיל 13-14 עדיין מרטיבים, שזה בערך 1 מתוך 40 בחורים! (וכ-1.5-2% מנערות), ולפי כמה סקרים האחוזים אף יותר גבוהים. דרכי הטיפול לא משתנים, ואין להזניח הענין ויש להתקדם לרופא בהקדם האפשרי. בהרבה מקרים, כבר ניסו את כל האפשרויות והתייאשו כבר. יש לזכור כי גם דברים שלא עזרו בעבר, יתכן מאוד שכעת כן יעזרו, כשהגוף כבר מסוגל לזה. אם ניסיתם הכל אבל עדיין לא יצאתם ל'חופשה' כפי שתואר למעלה, ומאז ילדותו אתם רצים ממטפל למטפל, כדאי לחשוב על כיוון כזה לתקופה מוגבלת.
- בכל מקרה, **הכי חשוב בגילאים כאלו הוא הענין הרגשי**, לעשות כל מה שאפשר שלא יפגע הדימוי עצמי, שלא ירגיש שהוא מפגר, וכן שלא יגיע לידי בושות, שעלולות להיות נוראות. אם אפשר לתת לו לישון בחדר לבד או רק עם ילדים קטנים ביותר שלא ישימו לב, (ולוזהר שלא ירגיש שמקומו רק עם ילדים קטנים...), ולפחות רק עם אחים ואחיות מבוגרים ממנו בכמה שנים ולא עם אלו שצעירים ממנו, זה ימנע הרבה בושות מיותרות. כמו"כ חשוב שיבין הענין בצורה מדעית, כלומר, להבין מה שהוסבר בתחילת המאמר למה זה קורה, ובכך הוא ירגיש ויבין שזה בעיה 'טכנית' שיכול לקרות לכל א' ואינו מעיד על שום חסרון גופני, שכלי או התפתחותי אחרת.
- הבעיה הנפוצה במקרים כאלו הוא שהבחור לא מרגיש בנוח לדבר על זה עם ההורים, והוא מתחמק מהנושא. לפעמים הוא כבר התייאש, וחושב לעצמו שכבר אין הרבה סיכוי שהוא יצא מזה, ומעדיף לשמור על הפרטיות שלו ולא לדבר על הנושא עם הוריו. כמעט תמיד, בחור/ה שעדיין מרטיב, שלא מקבל התמיכה הנדרשת, ולפחות היכולת לשוחח חופשית ולהביע רגשות בענין עם הורים או מישו אחר, הדבר יפגע בו רגשית ברמה זו או אחרת. חשוב לעשות הכול למנוע את זה.
- במקרה כזה יש להשתדל כמה שאפשר להראות שאיכפת לכם, ואתם רוצים לעזור לו. זה תלוי מאוד בהיחס שיש בין ההורים להבחור/ה. אם לא נראה שתוכלו לקיים שיחה נורמלית בנושא וללכת איתו לרופא, יש למצוא אדם אחר שמכיר אותו (או שייצר קשר לשם כך), אדם שמתאים לזה, שיכול לשוחח איתו ולגלוש להנושא, ולתת לו אפשרות לחשף לו את הבעיה, וללוות אותו בכל הקשור לזה.
- כדאי להורים של נערים הסובלים מהרטבת לילה לדעת, שישנה תופעה לא נדירה, שהורים בדר"כ מופתעים כשנחשפים אליה. מדובר, בנער שסובל מהרטבת לילה, ובמיוחד **כשמרטיב בקביעות**, ולמרות גילו, מחליט שהוא מעדיף לישון עם תחתונים ספוגים, מלהירטב במיטתו. חשוב להבין שזה לא מראה על שום חסרון או ילדות מצידו, הוא פשוט רוצה ללכת לישון ולקום כמו כולם, בלי בושות ואי-נעימות. זה קורה אפילו בגיל 12 ומעלה. ואדרבה, עם ההתבגרות התופעה יותר שכיחה כי מתבגשים מזה יותר, ורוצים לעשות כל מה שאפשר להסתיר הענין. בגילאים כאלו באים למסקנה שיותר הגיוני להשתמש בדיסקרטיות באמצע ספיגה כלשהו, מהאי נעימות וההשפלה של מיטה וסדינים רטובים. כשמדובר בנער בגילאים 12-13 ומעלה הדבר מביא אותו לידי דילמה של ממש, כי הוא כמובן מתבייש מאוד לגלות שהוא רוצה לישון עם אמצעי ספיגה מכל סוג שהוא, ומתבייש עוד יותר מזה שהוא מרטיב מיטתו. לפעמים הורים נחשפים לזה כשהם מבחינים ש'נגנב' טיטול לתוך המיטה של הנער/ה, ויתכן שיקנה בעצמו.
 - תלוי מאוד בהקשר הקיימת בין ההורים להנער, הורים שדאגו לאורך כל הדרך לתת לילדם להרגיש בנוח לשוחח איתם בנושא, יחסכו האי-נעימות במצב כזה לגמרי. נדרש לזה חכמה גדולה לפתוח שיחה בנושא בצורה שהוא לא יפגע, ולתת לו לדעת שאתם מבינים הרצונות שלו, ורוצים לעשות מה שנוח לו, ושהוא לא צריך להתבייש מהם. בגילאים כאלו שהנושא רגיש במיוחד, חשוב מאוד לתת לנער כל מה שנדרש בכדי שירגיש נוח, ולחסוך לו הבושות הכרוכות בזה עד כמה שאפשר, ואם המצב מחייב את זה, ובעיקר אם קורה הרבה, יש לשקול ברצינות גם האופציה הזאת. להורים שלא נחשפו בעבר להתופעה של נער בגיל כזה שמרטיב, מסתבר שיהיה קשה להם להשתלם עם העובדה שנער/ה בגיל כזה ילך לישון עם תחתונים ספוגים, אך לאלו שמטפלים בנושא ונחשפים להעובדות בשטח, ידוע [ומובן], שמבין האחוה הקטן בגילאים אלו שעדיין סובלים מזה **בקביעות** לצערינו, השימוש באמצעי ספיגה בכלל לא נדיר, וכמו שמצוי אצל קשישים.
 - שימו לב - בחור שעדיין מרטיב, הענין מורכב ויש לפעול ולהסביר הענין בהתאם, וד"ל. כמו"כ השימוש באמצעי ספיגה יכול להיות בעייתי, ע"פ המבואר באה"ע סי' כג.

שבת התאחדות / פנימייה

אחד הדברים שמדאגים בחורים שמרטיבים, גם אם זה קורה לעיתים רחוקות, הוא מה יעשה כשהשיבה נוסעת לשבת, איך הוא יוכל להשתתף, וכן מה יעשה כשיגיע לשיבה גדולה (ולפעמים כבר בשיבה קטנה) ויצטרך לישון בפנימייה.

ראשית כל, לשבת בודדת בדר"כ מינרין יפתור הבעיה לחלוטין, (ליתר ביטחון אפשר לקחת מינון כפול, **חד-פעמי**) גם אם יש חשש שלא, כל ר"מ בשיבה נתקל בעבר במקרים כאלו, וגם אם לא, כל מבוגר נורמלי שיוודע לו הענין יתיחס בצורה מכובדת, איכפתי ודיסקרטי, ואין סיבה לא לגלות. קיימות מגוון פתרונות, (חדר מתאים בלי בחורים אחרים או שמישהו יעיר אותו, ועוד פתרונות כאלו), ואין שום סיבה להפסיד שבת כזאת בגלל בעיה כזאת. יש לשוחח עם א' מהצוות (הכי מתאים) מבעוד מועד.

בחור שמתעקש לא לגלות לאף א', ואין מינרין אופציה בשבילו, באין מנוס, כשיש סיכויים גבוהים שיקרה, בעיקרון אפשר בקלות להחביא תחתון לילה בתוך הכרית וכדומה, ולהשתמש בו בדיסקרטיות מתחת לשמיכה, בדיוק כמו שאף א' לא יודע או רואה לבנים רגילים. אך לבחור רגיל שאף פעם לא משתמש בהם, מסתבר שלא יהיה מסוגל לזה, מבחינה פסיכולוגית, וגם מחשש שיתגלה, למרות שזה אומר שלא ישתתף כלל בהשבת התאחדות, אך אין לשלול האופציה מהר מדי. יש לזכור גם, שגם אם יקרה תרחיש לא נעים, בדר"כ הדבר כלל לא חייב להיוודע לאחרים שישנים בחדר (בפרט עם פיג'מות שחורות מבד עבה), העיקר לא לפספס שבת שלימה בשביל דברים קטנים, (דבר שעלול להעמיק הרגשת תיסכול, ודימוי עצמי נמוך).

כמו"כ לענין פנימייה בשיבה גדולה (או ישיבה קטנה) - אם אתם לא אווזים בזה, אפשר להניח שכבר לא יהיה רלוונטי, בכל זאת, אפשר לומר, שמאוד מסתבר שהוא לא היחיד בשיבה שמתמודד בזה, לפחות אילולי מינרין, מדי הרבה פעמים נשאלתי מהורים שהבן הולך ליכנס לישיבה גדולה, מה עושים בפנימייה? (לא שזה פותר הבעיה, אבל זה מרגיע קצת). בגיל כזה הרבה פעמים מדובר בהרטבות רק פעם ב... ולא בתדירות, בכל מקרה, גם כאן אם אין אופציה של מינרין, שהיא ודאי האופציה המובחרת, יש להודיע לא' מהצוות/אחראי על הפנימייה, שידאג למצוא חדר מתאים, ז"א חדר קטן יותר ו/או עם בחורים שנמצאים במצב דומה, [בדר"כ לא מעשי] או למצוא חדר עם בחורים מתאימים, שגם אם יחשף להם הדבר ישמרו על דיסקרטיות. רוב בחורים שיחשפו לזה יתנהגו בדרך כבוד ואיכפתי, וישמרו על הדבר בסוד מוחלט. לטווח ארוך, בדר"כ להשתמש באמצעי ספיגה בפנימייה לא מומלץ ולא מעשי.

בכל אופן כדאי לשוחח עם א' הצוות, ולשקול יחד כל האופציות. באין מנוס יש לשקול אופציות אירוח מחוץ לפנימייה, (תבדקו ותראו, בכל ישיבה ובפרט ישיב"ק עם פנימייה, ישנם בחורים שלא ישנים בפנימייה 'מסיבות מסוימות'...מסתבר שזה א' מהסיבות). הדבר לא אמור להיכנס בחשבון כשמחליטים לאיזה ישיבה ללכת, כי תמיד אפשר למצוא איזה פתרון, ובפרט שקיימים סיכויים שהענין יסתיים עוד לפני שיגיע לישיבה, ספונטני או בעזרת טיפול כלשהו, אך בכל זאת מומלץ לבדוק האופציות לפני שמחליטים סופית לאיזה ישיבה ללכת.

נערות/בחורות

למרות שהבעיה פחות מצויה אצל בנות, [על אף שאצל ילדים הבעיה שכיחה יותר בבנים מבנות, ע"פ כמה סקרים שכיחות הבעיה בגילאי התבגרות כמעט זהה בבנים ובבנות] דבר שמקשה עליהן יותר כשקיימת הבעיה, היא העובדה שמרבית להתארח יחד, וכן לנסוע למחנות וכדומה. גם כאן מינרין כמובן האופציה המובחרת, אך אופציה יותר מעשי מבנים הוא השימוש בפדים מיוחדים לבריחת שתן, [תופעה שלצערנו קיימת אצל נשים אחרי כמה לידות, שלא עשו הנדרש למנוע את זה], הנמכרים בדר"כ עם שאר מוצרי ספיגה לקשישים וכדומה [או בפדים עבים המיועדים לאחר לידה, אך הקיבולת שלהם מוגבלת ומהווים פתרון רק לאלו שמרטיבות קצת], שבקלות ניתן להשתמש בהם בדיסקרטיות. מעבר לזה יש לכל אחת לתכנן מבעוד מועד העצה הכי מתאימה להסיטואציה, ולשקול כל האופציות, אבל העיקר לא להפסיד דברים גדולים וטובים, בגלל דברים קטנים.

בבנות בגיל התבגרות ומעלה שעדיין מרטיבות בתדירות, מצוי מאוד שרוצות לישון עם אמצעי ספיגה, [ככל הנראה עוד יותר מבנים מתבגרים]. הרצונות האלו מובנות ואינן נובעות מחסרון כלשהי כפי שהוסבר לעיל בפרק 'גיל 12-13 ומעלה'.

מעבר לגיל 18

אלו שעדיין לא יצאו מזה כשהם בגיל 17-18 ומעלה, גם אחרי ניסוי סוגי הטיפול השונים, לצערנו בדרך כלל זה לא יפסיק לבד, **ובלי התערבות רפואית** עלולים להישאר עם זה להמשך החיים, לפחות באופן חלקי. לפני שמגיעים למסקנה שאין עוד סיכוי לצאת מזה, ובאמת עלולים להמשיך עם זה לכל החיים, יש לשלול כל האפשרויות ע"י בדיקות מקיפות ע"פ הנחיית רופא אורולוג מקצועי. רק **אחוז קטן מאוד** מהאוכלוסיה באמת נתקעים עם זה. (ככל הנראה התופעה לא כ"כ נדירה כי היא מוזכרת בשו"ע ובפוסקים באבה"ע קיז,ה ובעוד ספרים).

במידה וכן, חשוב שהדבר לא יפגע באיכות החיים. אנשים רבים עוברים את החיים עם זה כשרק הם ובעליהם/נשיהם יודעים מזה, וזה לא משפיע כלל על איכות חייהם. אחרי שאכן מגיעים למסקנה זו, יש להחליט באיזה אמצעי עזר להשתמש כדי למעט האי-נוחיות כמה שאפשר. כמובן אם מינרין פותר הבעיה אתה נמצא במצב טוב, זה לא אומר שא"צ לנסות לפתור הבעיה בשורשו אבל זה באמת לא כזה עסק לקחת מינרין מידי לילה, ולא ידועות תופעות לוואי בלקיחת מינרין לטווח ארוך, רק שבדר"כ הגוף לא יתחיל פתאום להפריש ההורמון הנצרך כשהגוף מקבל מינרין שהוא ההורמון סינטטי מידי לילה.

הקושי העיקרי הוא לאלו שמינרין לא עובד אצלם, וכן לאלו שזה קורה אצלם רק פעם ב.... זה בהחלט לא נעים אבל לא חייב להיות קטסטרופי, זה תלוי בגישה. בעצם שעון מעורר פעמיים בלילה יכול להיות אפשרות, אלא שזה לא עצה בטוחה וגם חבל להפסיד שינה איכותי מידי לילה. אין לי הרבה עדויות על זה אבל ניתן לשער שבגילאים כאלו כבר לא לוקחים בחשבון חשבונות טפלות, ואמצעי ספיגה בהחלט חוזרים להיות אופציה רציני, לפחות כשמדובר באלו שמרטיבים בתדירות. במקרה שמדובר בחוסר שליטה מוחלטת, הנגרם מליקוי תפקוד של שרירי רצפת האגן כולו או רק כיס השתן, (שבדר"כ יתבטא בטפופים גם בזמן שהאדם ער, ובהרבה מקרים ניתן לתקן בניתוח קטן), אין מנוס מלהשתמש במוצר ספיגה כלשהו, ניתן להשיג מוצרי ספיגה שונים דקים ודיסקרטיים בהרבה בתי מרקחת, אך יותר זול ומשתלם לקנות מאלו שמפרסמים בשבועונים וברשת וכדו', שבדר"כ מבצעים משלוחים חינם. כדאי גם לברר האם קיימת אופציה של שימוש בקטטר, יש צורך בהדרכה מקצועית למניעת זיהומים.

- יש לזכור, להרפוא הגדול אין הגבלות והוא יכול לטפל בזה בכל גיל, כדאי לפנות אליו ישירות.... בברכת רפאינו.

ילדים מיוחדים

בעיות הרטבה אצל ילדים/מבוגרים עם בעיות פסיכיאטריות אפילו קלות, מצויות מאוד, וכמה מחקרים הוכיחו שתרופות מסוימות הניתנות לאנשים פסיכיאטריים, (במיוחד המכילות risperidone ו clozapine) מעלות את הסיכויים להרטבה. היות והענין מורכב ותלוי בהרבה דברים, אין אפשרות במסגרת זאת להאריך בנושא ויש להיוועץ עם הרופא הפסיכיאטרי המטפל.

המשך החיים

אצל רוב אנשים בגילאים 50-60 הכליות מתחילות להפריש שתן גם בשעות הלילה, וכמו"כ מטעמים נוספים לפעמים קיבולת השלפוחית מוגבלת, מה שגורם להם להתעורר לפחות פעם אחת באמצע הלילה. למזלנו בגילאים כאלו השינה בדר"כ פחות עמוקה והאדם מתעורר בקלות, (אפילו כשאין לו צורך ללכת לשירותים). גם נשים בהריון מתעוררים הרבה עקב הלחץ של העובר על השלפוחית, מה שמגביל את הקיבולת שלה, ומרבה הצורך לרוקן אותה, גם בשעות הלילה.

כל עוד האדם בריא וחזק לא נוצר בזה שום בעיה רצינית, אך בקשישים שהגוף חלשה, היכולת להחזיק השתן בפנים מוגבלת. ובפרט בזמן השינה כשהיכולת הזאת נחלשת עוד יותר, נוצר בעיה של הרטבה. נשים שרצפת האגן נחלשה, (דבר שמצוי אחרי כמה לידות, אא"כ דאגה לעשות

תרגילים לחזק השרירים), עלולות למצוא את עצמן במצב דומה ל"ע, ואפילו בשעות היום. לפעמים רק בזמן עיטוש או צחוק חזק, קורה נזילה קטנה, ולפעמים גם בלי זה. ניתן לרכוש פדים מיוחדים לבריחת שתן, שהשימוש בהם נוח ודיסקרטי לחלוטין. אך, אין סיבה להגיע לזה, חשוב מאוד להקפיד על עשיית התרגילים טרם נוצר בעיה כלשהי, אם אכן כבר קיימת הבעיה, בצורה חמורה, ניתן לסדר העניין ע"י ניתוח קטן.

נספח 1

לפניכם 2 סיפורים, בעצם זהים, אבל שונים לגמרי, שימו לב להבדלים!

סיפור 1

קוראים לי יענקי ואני בן 11, ולצערי הרב לפעמים קורה לי שאני מרטיב במיטה. לפני כשנה היה בר מצוה לבן דוד שלי שמעון בבני ברק, המשפחה שלנו לא נסעה, ואני נסעתי לבד כי אני בגיל של הבן דוד שלי צבי, אחיו של שמעון, נסעתי כבר ביום חמישי אח"צ. לפני שנסעתי, אמא שלי הזכירה לי כמה פעמים לא לשכוח לקחת המגן מורון, האמת היא שהיה כמעט הדבר הראשון ששמתי בתיק, הייתי מודאג מזה, מה יקרה אם... בערב אצל הבני דודים בבני ברק, לפני שהלכנו לישון, התחלנו לפטפט, צבי סיפר לי על אחותו ציפי שהתגלתה כסיליאק, שהיא לא יכולה לאכול דגנים. אני חשבתי לעצמי, מה זה להיות סיליאק מול הבעיה שאני מתמודד איתה, ניסיתי להקשיב לכל מה שהוא סיפר. כשהלכנו לישון שכבתי במיטה אבל לא הייתי יכול להירדם, פחדתי להירדם, חשבתי על הברשות הנוראות שיהיו לי אם אני יקום רטוב. אחרי מה שהיה נראה שעות נרדמתי, למעשה, בבוקר קמתי יבש. כל יום ששי הייתי עייף, ובליל שבת שוב פעם הלכתי לישון כשהייתי מודאג מאוד, אך הפעם נרדמתי מיד, הייתי מאוד עייף. בשבת בבוקר התעוררתי מוקדם ו.... הכל רטוב, התחלתי להזיע, שכבתי בלי תזוזה, נסיתי לחשוב מה יקרה כשצבי יתעורר ויראה מה קרה. לא הספקתי לחשוב הרבה לפני שהוא התעורר, הוא הריע בקול "סוף, סוף, היום הגדול הגיע, בא נקום ונתכונן ללכת לביהכ"נ", לא עניתי. הוא הסתכל עלי ושאל אם אני מרגיש טוב, הוא אמר שאני חיר, לא עניתי. ואז הוא תפס השמיכה שלי ומשך אותה, "תקום, היום הבר מצוה, מה קרה איתך", תפסתי מיד השמיכה אבל כנראה איחרתי, הוא ראה מה קרה. פתאום היתה דממה בחדר, לא הסתכלתי לו בעיניים, רציתי שהאדמה תבלע אותי, הייתי מסוחרר לגמרי. הוא יצא מהחדר ורק אחרי ששמעתי אותו יוצא מפתח הבית קמתי. סחבתי את עצמי, התלבשתי, הגעתי לביהכ"נ באיחור, מצאתי מקום רחוק מצבי. התפילות והעלייה לתורה הכל עברו כשאני מעורפל. ככה נמשך היום כשאני מנסה להיראות רגיל, אבל כנראה לא הצלחתי כי הדודה שלי שאלה אותי כמה פעמים איך אני מרגיש. מיד אחרי שבת ארוחת הכל לתוך התיק שלי, ויצאתי לתפוס האוטובוס הראשון הביתה. בבית התקבלתי בשלום עליכם כמה מכל המשפחה, "איך היה הבר מצוה?", ואמא הוסיפה, "איך היו הלילות....המממ?" לא עניתי. מאז, עברה כשנה ואני עדיין מתמודד עם הבעיה, אולי קצת פחות, אבל עדיין.

סיפור 2

קוראים לי יענקי ואני בן 11, קורה לי לפעמים שאני קם בבוקר רטוב, אבל ב"ה רק לפעמים. לפני כשנה היה בר מצוה לבן דוד שלי שמעון בבני ברק, המשפחה שלנו לא נסעה, ואני נסעתי לבד כי אני בגיל של הבן דוד שלי צבי, אחיו של שמעון, נסעתי כבר ביום חמישי אח"צ. לפני שנסעתי, אמא שלי לחשה לי באוזן "מגן מזורן?..ליתר בטחון", תוך כדי שהיא מנשקת לי בלחי, האמת היא שכמעט שכחתי. בערב אצל הבני דודים בבני ברק, לפני שהלכנו לישון, התחלנו לפטפט, צבי סיפר לי על אחותו ציפי שהתגלתה כסיליאק, שהיא לא יכולה לאכול דגנים. אמרתי לו, "גם לי יש בעיה רפואית". "אתה? בעיה רפואית?", הוא שאל. "אפילו יותר קשה מסיליאק", עניתי. "באמת? איזה בעיה?". "נכון שאנשים רגילים מתעוררים מהשינה כשהם צריכים ללכת לשירותים. לי יש בעיה רפואית, אני לא מתעורר בזמן". "אז מה קורה?" הוא תמה. "תבין לבד...", עניתי עם חצי חיוך. "אתה רציני?! באמת בעיה קשה, איך אתה מתמודד עם זה?", הוא היה נראה מאוד מופתע. התחלתי להסביר לו שזה בעיה לא כ"כ נדירה, סיפרתי לו על הזמזם ועל עוד השתדלויות שעשינו. הוא הקשיב לכל מילה בשתי אוזניים, הוא אמר לי שהוא ממש מרגיש הקושי שלי, ראיתי שהוא התכוין ברצינות, בסוף הלכנו לישון. בבוקר כששינינו עדיין שוכבים במיטה, הוא הסתכל לכיוון שלי וראיתי הסימן שאלה כתוב על הפנים שלו. חייכתי לו "הפעם לא, ב"ה", הוא גם חייך לי, חיוך של חיבה ואיכפתיות. בליל שבת הלכנו לישון כרגיל, בבוקר התעוררתי מוקדם ו.... הכל רטוב. צבי קלט מיד מה קרה, בהתחלה הוא לא ידע מה הוא אמור להגיד, ואז הוא אמר "אתה צודק, באמת הבעיה שלך קשה יותר מסיליאק". התוכחתי איתו "זה קורה רק פעם... זה רק עסק של כמה דקות להחליף, זה לא כזה נורא". התפללתי ליד צבי, הרגשתי שיש קשר עמוק בינינו, הוא היה היחיד מהחברים וקרובים ששיתפתי עם הבעיה שלי, ידעתי שהסוד ישאר רק בינינו. אחרי התפילה הוא אמר לי, "חשבתי עליך בתפילת מברכין החודש, בהתחלה חשבתי לכוין ב'ולרפואה שלימה', ואז החלטתי שאתה לא חולה ועדיף לכוין ב'חיים שאין בהם בושע וכלימה", הסכמתי איתו. אחרי שבת ישבנו ופטפטנו, איכשהו השיחה התגלשה שוב לנושא הרטבת לילה, ואז הוא אמר "אני מאוד התרשמתי מהגישה שלך להאתגר הזה, זה היתה יכולה להיות בעיה מאוד מטרידה ואצלך זה לא בעיה, זה אתגר". הפרדתי ממנו עם נשיקה חמה ולבבית, ידעתי שאני לא מתמודד לבד. מאז עברה כשנה ובי"ה הענין כמעט היסטוריה, למעט פעמים בודדות.

נספח 2

אליך ילד/ה, מתבגר/ת, יקר/ה

אם המאמר נקלע לידך ואתה מכיר את הנושא מקרוב... **אם קראת כבר המאמר**, אתה כבר מבין לבד שאתה לא יחיד בזה, אתה נער רגיל, אין לך בעיה נדירה ביותר, בע"ה זה יעבור עם הזמן, אתה יודע כבר שמינירין נמצא בשימוש בהמון בתים, אתה יודע שמותר לך להתבייש מזה, ושמותר לך להיות קצת לחוץ מזה, מותר לך לפחד מלהתארח, מחשבות שאולי עדיף עם טיטול/תחתוני לילה טבעיות ומותר לך לחשוב ככה, ויתכן שאתה אף משתמש בהם, מובן שנמאס לך כבר הדיבורים וההשתדלויות השונות. אבל מסר אחד יש לי אליך, **'אל תתמודד לבד'**. גם אם אתה גיבור, זה לא קל, עובדה. תשתף ההורים עם הרגשות והקשיים שלך. אל תתחמק מהנושא כשרוצים לעזור לך, זה לא אמור להיות הנושא של שולחן שבת אבל כשרוצים לדבר ולעזור, דבר. תן להם האפשרות לעזור לך. [תראה להם המאמר!]

אם נראה לך שההורים לא מבינים אותך, ואת הרגשות שלך, אם הם מתחמקים מלעשות כלום לטפל בזה, אל תחכה, תמצא מישהו אחר שתוכל לדבר, להתייעץ ובמקרה הצורך אף ללכת איתך לרופא/מטפל. לא חסרים אנשים מתאימים, אולי קרוב משפחה אולי מישהו אחר אבל חשוב מאוד לא להתמודד לבד. ילד/ה, מתבגר/ת, בחור/ה לא אמורים לסחוב כאלו דברים על הכתפיים שלהם. אולי יהיה קצת לא נעים לפתוח שיחה בנושא אבל זה שווה.

וכמובן, התפילות שלך להיגמל מזה שווים הרבה יותר מתפילות כל אדם אחר.

מכתבים

אנו מודים לכל אלו ששלחו מכתבים וענו השאלון, כל א' הוסיף לנו ידע חשוב, ונזקק לזכות הכותב חלק בזיכוי הרבים. הובאו כאן מכתבים שיש מה ללמוד מהם. (המכתבים הובאו בלשונם המקורי, למעט חלקי מכתבים שלא היו רלוונטיות שהושמטו וכן מכתבים שזורגמו מאנגלית).

מכתבים רבים הגיעו למערכת בענין רפואה אולטרנטיבית, בעד ונגד, עדויות על הצלחות וכשלונות, תמצית כולם הובא בפנים בפרק העוסק בענין רפואה אולטרנטיבית, ולא ראיתי ענין להביאם כאן. מפעם לפעם המדור מתעדכן עם מכתבים חדשים שהגיעו למערכת.

אנו אסירי תודה לכם על היוזמה הברוכה שלכם לרכז ולפרסם כל כך הרבה מידע עניני, שימושי ומאוד מבוקש. אנו מזדהים עם מה שכתבתם אודות נערים שלא רוצים לדבר מהנושא עם ההורים. אנו מתמודדים עם בחור בן 13 שכמעט לא עובר שבוע בלי מקרה של הרטבה אחת לפחות. עד לפני שבועיים הוא היה מתחמק מכל דיבור או רמז קל אודות הנושא והיינו אובדי עצות. קראנו כל מה שכתבתם [האופציה שהצעתם למצוא מישור מבחן לדבר איתו על הנושא לא היה נראה לנו מעשי], ועדיין לא ידענו מה לעשות. והחלטנו להשאיר הדפים במקום שיראה אותם בעצמו, עשינו כך, הוא ראה אותם, כנראה קרא הכל, והוא בעצמו פשוט 'שבר הקרח' ופתח איתנו שיחה בנושא לראשונה מזה שנים!! עדיין לא פתרנו הבעיה אבל יש לנו כיוון, הדרך פתוחה לפנינו. אנו ממליצים מאוד לכל מי שנמצא במצב דומה, לתת לילד 'למצוא' המאמר ולעניין בו בעצמו. תזכו למצוות.

בקשר למכתב שפרסמתם שכתב מישור שכדאי לתת לילד לראות המאמר הזה, אני הראתי המאמר לילד בן 10 כדי שידע שהבעיה מצויה אבל סיננתי אותו קודם, יש בו דברים שלא רציתי שיקרא (למשל לא רציתי שידע שיש סיכוי שלא נצליח להיפטר מזה לפני שיגיע לגיל בר מצוה, אני רוצה שהוא יהיה אופטימי).

האם זה נכון שכדאי להתרגל להתאפק כמה שאפשר בשעות היום, ככה זה מגדיל נפח השלפוחית, ומחזק השרירים?
*תגובת מערכת - יודע לי על כזה תיאוריה, יתכן שיש בזה משהו, לא כתבתי אותה כי יש בזה בעיה הלכתית, ראה שלחן ערוך סימן ג סעיף יז. כמ"כ יש בשיטה זו חסרונות גם מבחינה רפואית.

בן 9.5, בלי מינרין כמעט בטוח שירטיב, טיטולים עד גיל 5.
מה עושים - אנחנו רוצים לטפל בענין עם זמזום אבל הוא לא רוצה ללכת לישון בלי מינרין, ואין אפשרות לטפל בזמזום כשלוקחים מינרין, מה עושים?
*תגובת מערכת - הרבה שואלים שאלה זאת ולצער אין לי פתרון טוב למי שמתעקש לקחת מינרין, ואני מבין טוב מאוד מי שלא רוצה לישון בלי מינרין. מה לעשות, עדיף האי נעימות לתקופה קצרה עד שהזמזום עושה את העבודה שלו ואז פותרים הבעיה לטווח ארוך [לפחות יש סיכויים גבוהים שיפתור הענין...] מלהמשיך לטווח ארוך להיות תלוי במינרין. אפשר להשתמש בזמזום כל לילה ולהוריד המינון של המינרין מעט מעט, כי בדו"כ אם מורידים המינון רק קצת גם אם ירטיב לא יהיה אלא קצת שות (אבל לא חייב להיות).
נשאלתי ממישהו שהבן ישן בפנימיה בישיבה גדולה ולוקח מינרין מידי לילה, במצב כזה באמת א"א לנסות להוריד המינון וגם בדו"כ א"א להשתמש בזמזום [גם במצב רטט], לפחות בבין הזמנים כדאי לנסות זמזום במקום מינרין, לא היה לי מה להציע ואני מקווה מאוד שלא יצטרך לחכות עד אחרי שיתחתך לנסות שוב עם הזמזום. זה באמת כואב לחשוב שיתכן ואין אופציה אחרת. לפחות מינרין פותר הבעיה אצלו.
אם יש למישהו פתרון טוב למצב כזה אשמח מאוד לשמוע.
לכן אני ממליץ מאוד שלא לדחות הענין עד שכבר א"א לטפל באמצעות זמזום, מצפה לשמוע ממכם בשורות טובות.

במענה להשאלון שלכם.
לנו יש בן בגיל 9, חברתי, חכם ומוכשר בלע"ה, בכל זאת הענין המדובר לא התחשב בזה....
ברוב הלילות זה קורה. מה שמדאיג אותי יותר מהכל הוא אולי יתגלה לחברים שלו. אנחנו הולכים להתחיל עם הזמזום עוד מעט, דיקור סיני לא עזר וכן הומיאופטיה לא עזר. לדעתי הכי חשוב הוא שילדים ידעו שזה מאוד מצוי, צריך להגביר המודעות לזה, גם הורים צריכים לדעת שזה מצוי, זה מיקל מאוד להתמודד כשיודעים שזה מצוי.

לא לוקח מינרין (אנו לא רוצים שיהיה תלוי בתרופות)
הפסיק עם טיטול בגיל 4, אני לא יודעת להסביר אבל פשוט לא מסוגלת להשתמש בהם. אולי אני טועה בזה אבל אין מה לעשות.
בחורף המצב מחמיר ככל הנראה.
בהצלחה

...לא ברור לי למה בכלל אנשים מתביישים? למה זה כזה נושא סודי? במה זה שונה מנזלת שאף א' לא מתבייש מזה? למה מתביישים מטטולים גם כשאף א' יודע או רואה? אי אפשר להתחמק מעובדות.
*תגובת מערכת - מאז שחטא אדם הראשון, נוצר מושג של בושה ומושג של צניעות שנמצא בטבע האנושות, וככה זה אמור להיות. עם זאת, זה לא אמור למנוע מאנשים להתיעץ ולטפל בנושא בצורה צנועה.
זה כמובן קשור גם לעובדה שזה קורה לתינוקות וילדים קטנים, ואף א' לא רוצה שיתחשו אליו ככה. וגם אם אף א' ידע מזה, השימוש בטיטולים בקביעות הופך הבעיה לרשמית, ואנשים לא רוצים להרגיש שיש להם בעיה רשמית. יש בזה משהו.

קראתי הכל, נהנתי מאוד, מאמר מושקע ומצוה לפרסמו.
מכירה את הנושא, גם לי יש ילד כמעט בן 6 שהרבה פעמים הוא קם...לא יבש...
הערה - הסיפורים שכתבתם בסוף יפים אבל לדעתי זה לא נושא שאמורים לשתף חברים איתו. הורים כן, אבל חברים לא. זה לא צנוע. זה גם לא אמור להיות נושא שמדברים עליו בספסל בגינה.
בתקוה להבנה
***תגובת מערכת - הכל לפי הענין.**

כל הכבוד לכם! חומר בנושא הזה כ"כ מבוקש, וכל כך חסר מידע עניני, מקיף [וצנוע]. קראתי הרבה חומר בנושא אבל תמיד הרגשתי שחותרים לפרסם שיטת טיפול מסוים וכדו', זה הפעם הראשון שאני קורא חומר מקיף, מאוזן, שנכתב בחכמה ובחן מיוחד. זכות הרבים יעמוד לכם שלא יהיה שום חולי כאב וצער ומחלה במעונכם. סבלנו מזה הרבה עם כמה ילדים...כל הילדים הפסיקו עד גיל 7, חוץ מא' שהמשיך והמשיך...ניסינו הכל...מינרין, זמזום...עזרו קצת, אולי...היינו ממש אובדי עצות, ולמרבית הצער בלית ברירה הוא חזר לטיטולים, היה לנו מאוד מאוד קשה להשתלם עם זה....לא היה לנו אופציה אחרת, הוא היה כבר מבוגר מידי להרטיב במיטה כמו תינוק...אחרי המון דמעות, זיעה, ומה לא, בנסיון לגמול אותו מהרטבת לילה, עשינו שוב (ניסינו פעם א' ולא עזר) **הסגולה של רבנית קניבסקי ע"ה מהסטיילפר זצ"ל, (מופיע בספר בית אימי) לקחת כף סודה לשתייה ולערבב אותה עם 5 כפות חלב ולקחת כדבר אחרון לפני השינה למשך 30 יום, ולמרבית הפלא הענין הסתיימה בזה, נקודה.**

תודה על המאמר המקיף והמסודר, אין ספק שזה יעזור אנשים רבים.
אנחנו בחסדי ה' אוזנים אחרי.
עשינו הכל, ממש הכל. היו תקופות טובות יותר והיו פחות. סחבנו לרופאים ולטיפולים רגשיים עשינו סגולות ומה לא. אחרי כל מה שעברנו ואחזנו אחרי ייאוש כפשוטו בגיל 14 וחצי פתאום התחיל שיפור ניכר ותוך כחודשיים הכל הסתיים, אין לנו שום הסבר בזה.

השקענו המון כוחות שלא יזיק להדימוי עצמי שלו, בעלי לקח אותו לרבנים שחזקו אותו וברכו אותו, (א' מהם גילה ברמו שהוא סבל מזה כשהיה ילד), נזהרתי מאוד שהאחים שלו לא יראו כשאני מחליפה הסדינים. תמיד עשינו חשבונות ביחד איתו מה יהיה הכי טוב בשבילו, עם אמצעי ספיגה או לא, היו זמנים שישן עם והיו בלי, הכל כפי המצב כדי שירגיש טוב, מכובד ומבוגר. לדעתי יותר חשוב להשקיע כוחות לשמור הדימוי עצמי מאשר לנסות לפתור הבעיה. בחסדי ה' נראה לי שהצלחנו במשימה, היום הוא בן 16, בחור מוצלח ולא נראה לי שהוא נפגע מזה כלל במשך כל השנים שסבל מזה.

בת, 16, אני לא יודעת התדירות, לא ניסינו מינרין בינתיים, לא ניסינו זמזם בינתיים. הבת הפסיקה להרטיב בגיל 4-5 ואולי פה ושם עד גיל 7. לפני כמה חדשים הכל התחיל, לפחות מבחינתי. מצאתי מוסתר עמוק בארון שלה חבילת טיטולים מידה xl, שאלתי אותה כשהגיע הביתה מה זה? היא פשוט פרצה בבכי. בקיצור, התברר שלפני יותר משנתיים התחילה להרטיב, בהתחלה קצת ואז יותר בקביעות. למשך קרוב לשנתיים היא קנתה בעצמה טיטולים ולא גילתה לאף אחת! היא ישנה בחדר לבד, אבל עדיין, אני לא יודעת האם הצליחה להסתיר את זה כזה הרבה זמן. בהסתכלות מאחור, היו לי חששות שהיא עוברת משהו, אמרו לי ששינויים במצב רוח מצויים בגילאי התבגרות ואין מה לדאוג. אני לא אאריך בפרטים רק רציתי לשלף אתכם עם נקודות חשובות. גיל התבגרות מביא איתו הרבה הפתעות לא צפויות כידוע, וזו יכולה להיות א' מהם כנראה. אם יש חשש שילד סובל מזה תבררו, לא אמור להיות קשה לברר. נער או נערה אמורים לדעת שזה יכול לקרות ולא צריכים להסתיר את זה, אני חושבת שדוקא בגלל ששמרה את זה בסוד והיתה במתח בגלל זה המצב החריפה והתחילה להרטיב יותר ויותר.

תודה רבה
שאלה - הבן שלנו מעולם לא הרטיב בקביעות אבל מדי הרבה פעמים היו לו 'פשלות'. זה קרה ממש פעמים בודדות בשנתיים האחרונות אבל דוקא כשהתארחנו אצל קרובי משפחה וכולם מצבים לא נעימים. הוא כבר 15 ואנחנו מודאגים מזה, האם יש לכם מה להציע?
***תגובת מערכת -** סיפור מוכר לצערינו, ארבע המלצות [1] להקפיד על 'אמצעי הישרדות' שפורטו בהמאמר, בפרט הגבלת נוזלים בערב [2] תרגילים לחיזוק השרירים - חשוב מאוד [3] אין בעיה לקחת מינרין כשמתארחים או מארחים, [זה לא נעים להיות תלוי בזה אבל הוא לא היחיד...] [4] יתכן שהפשלות קשורות ללחץ ופחד שיקרה, **וגם עצם הדיעה שיש לו בעיה מלחץ אותו**, לכן חשוב לתת לו חסינות, שיבין וירגיש שהוא לא אשם, וזה קורה אצל הכי טובים. לא לדבר מהנושא כאילו מדובר בנושא מלחץ, זה רק גובר לחץ. בלי דרשות ארוכות, תן לו להרגיש שזכותו להיות מוטריד ואתם מבינים שזה לא נעים אבל זה מצוי ולא כזה נורא, ואף א' חושב שהוא לא טוב בגלל זה. והוא יכול להיות בטוח שעם הזמן הבעיה תתעלם לבד, ואתם ההורים תתפללו שיקרה מהר.

...ביתית בת 12, ישנה כל לילה עם תחתון לילה. עובדה. עד שקראתי המאמר שלכם באמת היו לי קצת חששות וקצת מצפון, אולי אמא שלי שתח' צודקת שזה כשלון חינוכי לתת לביתית בת 12 לישון עם טיטול. אני פשוט לא מסוגלת לטפל כל בוקר עם פיג'מות וסדינים רטובים, גם ביתי מעדיפה לקום נקיה ויבשה, ולהסתדר לבד עם תחתוני לילה. אני גם אמרתי לעצמי שאם מוכרים ב'ש' תחתוני לילה לגילאים 8-15, כנראה אני לא היחידה שמשתמשת בהם. אחרי שקראתי המאמר הראתי אותו לאמא שלי, כיום אני משוכנעת שאם אני לא אתן לה לישון איתם זאת תהיה כישלון חינוכי!! אמא שלי עדיין לא מסכימה לגמרי אבל לפחות מבינה עמדותי.
א' הבנים שלי הרטיב בקביעות עד גיל 7-8 ואז תדירות ההרטבות התחיל לרדת בעקביות, כיום שהוא בגיל 14 זה קורה ממש רק לעיתים רחוקות מאוד. גם הוא המשיך עם תחתוני לילה עד בערך גיל 11, ואז הוא החליט בעצמו שרוצה להפסיק כי רק לעיתים רחוקות היה מרטיב. [בפעם האחרונה שנשענו לשבת לפני כחצי שנה הוא החליט מעצמו שליתר בטחון מעדיף לישון עם ת. לילה, האמת היא שהופתעתי קצת אבל לא התנגדתי].
לדעתי אין שום הגיון לתת לילד להרטיב במיטה, זאת גישה פרימיטיבית, תחתוני לילה דיסקרטיים ונקיים וחוסכים תוצאות לוואי שליליות מיותרות, ריחות לא נעימות וכו'... הילדים שלי התרגלו לזה, בבית שלנו אלו שצריכים משתמשים בהם בלי להרגיש צורך להסתיר את זה ובלי להתבייש מזה, על אף שרוב הילדים לא צריכים אותם ב"ה, הם מבינים שזה לא כשלון מצידם רק ענין טבעי מהחן לשליטתם. כשהתארח אצלנו ילד צעיר שהרטיב במיטה הייתי צריכה להסביר לילדים שלי שיש כאלו שלא משתמשים עם טיטולים למרות שמרטיבים בקביעות, זה היה נשמע להם כ"כ מוזר!!
מעריכה מאוד הפעילות שלכם.

לכבוד המערכת
אין בפי מילים להודות לכם על המאמר הנפלא ששלחתם אלי, פתחתם לנו דלת נעולה. לא דיברנו עד עכשיו עם אף אחד ולא שיתפנו אף א' עם המצב שלנו בבית. מתוך 8 ילדים בין גילאים 16-2 בלע"ה, רובם המכריע (בפרט הצעירים) מרטיבים פה ושם. עבודה רבה לפנינו לטפל בכל א' אבל עד עכשיו פשוט לא היה לנו שמץ מידע מה אני אמורים לעשות.
בקשר לשאלות שלכם קשה לפרט כל הפרטים, בקיצור - כמו שכתבתי רובם מרטיבים פה ושם לפחות, הצעירים, בתדירות גבוהה יותר. לא ניסינו שום טיפול רפואי או תרופתי
כולם הפסיקו עם טיטולים בסביבות גיל 4 [לא חשבתי כלל על אופציה אחרת!]
תודה רבה רבה

...כשהוא ישן עם טיטול הוא קם יבש וכשננסים לילה אחד בלי, הוא מרטיב, זה ממש מרגיז. הוא לא מוכן לישון בלי טיטול, ואני מבין אותו. מה עושים?
***תגובת מערכת -** כמובן זה קשור לזה שהוא לחוץ ומפחד שירטיב. א' תשתדלו לשחרר הלחץ בכל דרך אפשרי, בהמאמר נכתבו כמה טיפים. ב' תשכיבו אותו עם טיטול ותורידו הטיטול אחרי שנרדם, ואז יראה בעצמו שגם בלי טיטול הוא לא מרטיב. ובהמשך תוכלו להשכיב אותו בלי טיטול.
לא כתבתי הגיל שלו, מתביישת לגלות... הוא בכלל לא ילד צעיר, זה לא כאילו שאנחנו שמים לו טיטול, שאפשר להוריד, זה בכלל לא בא בחשבון.
***תגובת מערכת -** במקום טיטול תנסו מינרין, ותורידו המינון מידי יום. אפשר גם לפרר המינון ולערבב עם אבקת סוכר, ככה הוא לא ידע כמה מינרין יש, ויום א' תגלו לו שהוא לוקח סוכר בלי מינרין, ולא מרטיב!!

...אני מהאחוזה הקטן מאוד שהזכרתם בהמאמר שגם אחרי כל הנסיונות, תרופות ועוד ועוד, עדיין מפעם לפעם...
...לפני סגירת השידוך שלי אבא שלי שאל רב חשוב מסוים האם חייבים להודיע לצד השני, והוא פתח שולחן ערוך אבן העזר והראה שכתוב בצד שולחן ערוך בבית שמואל סימן לט ס"ק ט שזה לא נחשב מום, ולכן אין צריך לגלות אבל הוא אמר שמומלץ להודיע לפני החתונה.
***תגובת המערכת -** מותר לשאול מה היתה תגובת אשתך?
היא דוקא לא ידעה כלל שקיימת כזה מושג מעל גיל 15! אבל היא לא עשתה מזה עסק כלל, כאילו שגיליתי לה שיש לי איזה רגישות למאכל מסוים, כאילו שזה כלום.
***תגובת המערכת -** כל הכבוד לה! אולי תסכים לשתף אותנו איך עברת ישיבה גדולה בפנימייה (עם אמצעי ספיגה?).
קודם כל, מאז שאני ילד אני לא משתמש באמצעי ספיגה, לפחות לא בקביעות.
בישיבה גדולה למדתי בישיבה ידועה בבני ברק, וישנתי אצל משפחה נחמדה, לא קרובי משפחה, היה לי חדר פרטי ולא היתה שום בעיה. רק ההורים במשפחה ידעו בעצם מהענין אבל תמיד כיבסתי הבגדים שלי לבד, ומדי פעם שקרה אף א' לא ידע מזה.

לסיום
כמי שמכיר הנושא מקרוב, תוך כדי כתיבת השורות, הרגשתי הקושי, והאי-נעימות של כל א' וא' שסובל מזה. ובמטרה להקל עד כמה שאפשר נסיתי להביא כל המידע הרלוונטי, **אם יש מידע נוסף שרציתם לראות כאן ולא מצאתם או אם נראה לכם שיש כאן מידע לא מדויק, נא להודיעני ובע"ה נשתדל להשלים מה שחסר ולתקן טעויות.** כמו"כ אשמח מאוד אם תוכל לשתף אותי עם הבשורה המשמחת שנוצרתם מהמאמר ו/או יצאתם מהבעיה.

מייל - d18464059@gmail.com

להלן מספרים של מטפלים מוכרים - (יש לעקוב אחר פרסומים בשבועונים)
• "Dry nights" "דריי נייטס" - 03-674-7036 / 050-4123-862 (סניפים בפריסה ארצית)

• ד"ר יעקב שגיא 03-535-1990

[אם ידוע לכם על מטפלים אחרים שמטפלים בשיטות המקובלות נשמח לפרסם הפרטים כאן, נא להודיענו בכתובת מייל הנ"ל]

נעזרתם? התחכמתם? המון שעות הושקעו בהכנת המאמר, ללא מטרת רווח כלל. עכשיו הגיע התור שלכם להקדיש דקה אחת בלבד, לעזור לנו לעזור לעוד אנשים שמתמודדים בדיוק כמוכם.

קיים קושי מיוחד לאסוף מידע ונתונים אמיתיים אודות הרטבת לילה, מסיבות מובנות. זמן רב הושקע בהכנת מאמר זה, ולמרות שהוא מופץ חינם, כתמורה מינימלית, נבקש מכל מי שמתמודד עם הבעיה או התמודד בעבר, לשתף אותנו בקיצור, ולענות השאלון הקצר הרצ"ב. בכך נוכל להעשיר הידע שלנו בנושא הזה, ולעזור לעוד ועוד אנשים שמתמודדים עם זה, (כמובן א"צ להזדהות - המידע שנמסר נשמר בדיסקרטיות מוחלטת, בלי שום פרטים מזהים, והשימוש בו אך ורק כדי להעשיר הידע שלנו בנושא בכדי שנוכל לעזור לעוד אנשים, ולא יימסר לשום מטפל או ארגון אחר אפילו שלא למטרת רווח).

בן או בת?

גיל?

תדירות ההרטבה (בערך)?

האם השתמש במינרין או בתרופה אחרת, האם עזר?

האם השתמש בזמזם או טיפול אחר, האם הצליח?

עד איזה גיל ה/משתמש באמצעי ספיגה (מכל סוג שהוא)?

האם שמתם לב שהבעיה החריפה במצבים או בזמנים מסוימים?

האם יש לכם משהו להגיד ולשתף איתנו, שיתכן שיעזור לאחרים המתמודדים עם זה?

תזכו למצוות - נא לשלוח חזרה לכתובת מייל

d18464059@gmail.com