

כל מה שצריך לדעת על הרטבת לילה

(מהדורת ניסן תשפ"ב)

פתח דבר

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 להתיחס 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 גופנית, 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 להתייעץ 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 להעניין הרבה יותר משמעות ויותר קשיים, ניסיונו כמה שאפשר להתיחס 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 רפאינו 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.

לתשומת לבכם! השתדלנו להקיף המאמר את נושא ההרטבה על כל צדדיו ולכן המאמר די ארוך לא מדובר במקבץ טיפים שאפשר לקרוא בפרופז' ולחפש משהו מוצלח אלא בסוג של הבנת הבעיה והכרת הדרכים לטיפול בו מומלץ מאוד לקרוא את המאמר באיטיות לפעמים יכול להיות שורה אחת שתשנה את חיו של הילד אפשר וכדאי להדפיס [אפשר לסנן קודם את הסוף שפחות קריטי ויתר העשרת מידע] ולקרוא אותו בישוב הדעת בבית שני בני הזוג ואולי אפילו להעביר לילד את החלקים שנראה לכם רלוונטי בעבורו
בברכת הרבה הצלחה וקלות בכל התהליך

נ.ב. בסוף המאמר ישנו שאלון משוב אנונימי וקצר נשמח מאוד אם תוכלו למלאו ולהחזיר לנו במייל וכך נוכל לעזור יותר לעוד הרבה מאוד משפחות וילדים תודה רבה!!

הרטבת לילה למה זה קורה???

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 (בשם ADH), 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% ו/או הילד 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.

לגבי ילד שכבר היה יבש והתחיל להרטיב נכתוב בהמשך!!

מאיזה 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.

מבחינה רפואית רשמית מעל גיל חמש זה מוגדר כהרטבת לילה שזה אומר שניתן לטפל בזה בשיטות המקובלות וניתן גם לקבל החזרים מקופות החולים לזכאיים אבל מבחינת המציאות גם הילדים שמרטיבים אחרי גיל חמש 90% יפסיקו להרטיב עד גיל 9-8 באופן ספונטני בלי שום טיפול ובלי הרבה רעש

לאחר מכן מדי שנה יורדים האחוזים של המרטיבים ועד גיל 14-13 97% יגמלו מההרטבה גם אם הם לא ינסו לטפל בזה בצורה מסוימת

ה-2-3% האחרים [זה בערך אחד מכל ארבעים נערים] עדיין מרטיבים, לפחות לפעמים!

ומגיל 18 והלאה כ-99% מהאוכלוסייה כבר לא ירטיבו כלל

כמו"כ במתבגרים שמרטיבים לרוב 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.

מאיזה גיל צריך לטפל בהרטבות

לפני שמתחילים לדבר על הטיפול בהרטבה צריך להבין למה בכלל צריך לטפל בבעיה הרי לפי כל הנתונים הסטטיסטיים הטיפול הכי טוב זה הזמן, בעברית קוראים לזה "עד החתונה זה יעבור" כי באמת ברוב מוחלט של המקרים בגיל מסוים הילד יתחיל לקום יבש בלי שום טיפול, וזה גם יכול לקרות אחרי

שהתייאשתם לגמרי, ומצד שני אחנו יכולים לגלות לכם כבר עכשיו בתחילת המאמר שעדיין לא הומצא פתרון קסם שכל מי שעשה את זה התייבש, כשזה יקרה המון ילדים בעולם מאוד ישמחו אבל זה עדיין לא קרה. אם כן אולי באמת מומלץ לחכות שזה יעבור לבד.

על הדבר הזה יש רק תשובה אחת, יש רק דבר אחד שהוא גורם לנו להתחיל לטפל בבעיה כבר מעכשיו לדבר הזה קוראים "הילד שלנו" ואם נדייק יותר לא מדובר בגוף הילד אלא בנפשו של הילד, לאף ילד או נער לא נחמד בכלל לקום רטוב [אמנם יש הרבה ילדים שכרגע הדבר אינו מציק להם יותר מידי אבל לכל אחד יש גיל שאז זה וודאי מאוד יציק לו] והחוסר נעימות הזאת יכולה גם לילד להרגשה מאוד דפוקה כלפי עצמו מה שנקרא בלשון מקצועית "דימוי עצמי נמוך" וכדומה וזה כבר וודאי בעיה שאף אחד אינו רוצה להתמודד איתה באף גיל שהוא

אם כן יוצא איפה שאכן התרופה הכי אמינה להרטבת לילה זה "הזמן יעשה את שלו" **הבעיה היא**, שלמרות שבכל שנה שעוברת גדל סיכוי שהענין יסתדר לבד, אנשים לא רוצים לחכות, ובצדק כמו שפירטנו למעלה. **מאוד לא נעים לילד להרטיב במיטה**, ובודאי לא לנער או למתבגר, הדבר כרוך באי-נעימות מאוד גדולה 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 עלול להיפגע קשות, ויהיה הרבה פחות קל ונעים לטפל בענין אז. גם אם זה חשש קל, למה לקחת סיכונים על חשבון הילד

גם אם יכול להיות שאחרי כל הניסיונות והשיטות עדיין הבעיה תשאר לפחות לילד והוריו יהיה הרגשה שלא הזנחו את הילד לסבול אלא ניסנו לעזור במה שאפשר

זה קורה הרבה במשפחות בהם ממשיכים לתת לילד לישון עם טיטול או תחתון לילה [ראה פרק נפרד על עניין זה בהרחבה] ולפעמים הילד יכול להשלים עם העובדה שהוא לובש חוץ מפז'מה גם את הטיטול, וההורים לא מרגישים צורך להתעסק בענין, אך כמה כואב לי לשמוע וכמה חבל שלפעמים קורה 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 6-7 רוב המוחלט של המקרים מסתדרים לבד ללא התערבות, ואף דרכי הטיפול פחות יעילים בגילאים אלו, באמת לא מומלץ לרוץ לטפל כבר בדקה הראשונה [מלבד עם זה מציק לילד במקרה שהוא היחיד שמרטיב והיותר קטנים יבשים שאז חבל על ההרגשה הרעה] אפשר בהחלט לחכות עד גיל 7-8 שאז כבר וודאי שמומלץ לטפל והטיפול אף הרבה יותר יעיל יש לציין שהטיפול בעזר זמזם [אליו נרחיב בהמשך] לפעמים בגיל הזה הוא אף יותר יעיל מאשר בגילאים הבוגרים יותר.

כדאי ואף מומלץ להחליט בבית עד איזה גיל/תאריך מתכוונים לחכות, (לפי הענין 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 להיעזר 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 הענין 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 ענין 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 לציין שאם אין סיבה ברורה [רפואית או רגשית] למה הילד חזר להרטיב מומלץ מאוד לבדוק לפעמים זה יכול להצביע על דבר קשה שהילד עבר... וד"ל
- חשוב מאוד להדגיש הרטבה בודדת לעתים רחוקות, לא נחשבת בעיה רפואית כלל ויכול לקרות אצל כל אדם [ואצל ילדים גם באופן טבעי קורה מדי פעם] מסיבות שונות, ראה להלן פרק 'ואם זה קורה רק לעתים רחוקות'.

גמילת לילה

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 בדומה לגמילה הרגילה בשעות היום.

ישנו פולמוס האם לגמול את הילד בשעות היום והלילה ביחד, אין אינו מרחיבים בנושא כי לא על זה מדובר במאמר, מה שכן ישנה דעה די רווחת אצל העוסקים בתחום, שבמשפחות בהם רוב הילדים היו סובלים מהרטבות בגילאים הקטנים, סביר להניח שהילד הנוכחי לא יצא מהרוב, ולכן עדיף לא להוריד לו מיד את הטיטול בשעות הלילה, אלא לעשות את זה בהדרגה ולבדוק מה קורה. מאמר זה עוסק בעיקר בילדים מעבר לגיל זה שעדיין מרטיבים או לחילופין גם בתוך טווח הגיל הזה כאשר ההורים שמים לב שהרוב.

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 יעזרו שום אמצעי עידוד, ובודאי לא אמצעי ענישה (ראה להלן פרק 'הרטבה זדונית')

הרטבת לילה - למי זה קורה?

- ללא ספק, הבעיה נפוצה הרבה יותר ממה שאנשים חושבים, ובגילאים גבוהים יותר ממה שחושבים, 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, מה שכן למרות התורשתיות המובהקת, הרטבת לילה יכולה גם להופיע בצורה עצמאית סיפרו לי משפחה ששני ההורים לא הרטיבו וכך גם אחד עשרה ילדיהם אפילו לא בגיל ארבע ואז הילד השתים עשרה הרטיב והרטיב עד גיל 14 בלי שום בעיה פיזיולוגית וזה לא הסיפור היחיד.
- השמנת יתר, שיעול כרוני ועצירות כרונית יכולים להחליש שרירים הטבעתיים האחראים על סגירת השלפוחית.
- כמו"כ כמו שנסביר בהמשך, אצל כ-10-5% מהמרטיבים [בעיקר כאלו שכבר היו גמולים בעבר], הדבר יכול נובע מבעיה רגשית, ואז גם הטיפול אמור להיות על הבעיה הרגשית ולא על ההרטבה שנגרמה מכך.

מתח והרטבת לילה

הדבר הוכח פעמים רבות שבעיות רגשיות, אפילו קלות, יכולות להיות סיבות להרטבת לילה, ובפרט מתח וטראומה וכדומה. ההסבר לזה הוא, כי כמו שכל אדם במצב מתוח מרבה ללכת לשירותים, עקב כך שהשליטה על השרירים בזמן לחץ ומתח מוגבלת, ובמתח ופחד רב עלול האדם אפילו לרעוד, אותו הדבר ילד שישן 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 והילד פחות מודע אליהם, וכשלוקחים 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.. כך או כך, הקשר בין בעיות רגשיות להרטבת לילה ברור.

כמובן שבהרבה מקרים יש את גלגל הקסמים הלא נגמר הזה, הילד מפחד שהוא יקום רטוב, הלחץ גורם שכן הוא קם רטוב, הוא נכנס ליות מתח וכו', הנתונים המדעיים מראים שלרוב מקור הבעיה היא פיזית ולא רגשית, אלא שא"א להכחיש שבהרבה מקרים בעית המתח מצטרפת לבעית ההרטבה ומקשה מאוד על פתרונה.

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.

בניגוד לבעיית ההרטבה הרגילה שם הפיתרון אנו נמצא כלל בידיהם של ההורים, את בעיית המתח ניתן בקלות לפטור ע"י התנהלות נכונה של הורים, בהמשך נרחיב במעט כיצד ניתן להפחות מאוד את המתח סביב נושא ההרטבות בכדי להקל על הגמילה.

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 חייב לדע שהוא אניו אשם כלל**, הדבר אכן לגמרי מחוץ לשליטתו, והוא גם 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 שזה יהיה ענין של כמה דקות לא נעימות ביממה, בהם הוא או ההורה מחליפים הסדנים 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 ינסה לקום בבוקר מוקדם כדי להוריד מהר את הפיג'מה הרטובה בכדי שהוריו לא ישמו לב, ובמקרים קיצונים יותר אפילו לגנוב לתוך מיטתו טיטול בכדי להסתיר הענין מההורים, הדבר הזה אינו תקין, נכון שהילד לא אמור בכל בוקר לעדכן את כל המשפחה שהוא קם יבש/רטוב, אבל לפחד שההורים ישימו לב שהוא קם רטוב זה לא דבר שאמור לקרות.

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, והוא טרוד מזה, זקוק עידוד להמון וחיוק, 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 הענין גם בצורה מדעית/ביולוגית, כמ"ש בתחילת המאמר, בכדי שיבין מה קורה ושזה ענין שיכול להיות אצל כל א' וא', והוא לא אשם כמובן.
- שמענו על הורים שאף הדפיסו לילדם את המאמר [בהשמטת הקטעים הלא רלוונטיים וביחוד הקטעים שמדברים על גילאים מבוגרים ממנו] בכדי שהילד יקל את המידע יבין שזה לא באשמתו ושהוא לא היחיד ועוד,
- רצוי מאוד שהילד לא יצטרך לדווח כל פעם שקורה, ויהיו 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 התעוררתי'.
- אפילו פליטת פה אחד המרמז שהילד כמו תינוק, או כל דיבור דומה לזה, עלול לחדור עמוק בראש הילד ולהביא לתוצאות שליליות ביותר, יש גם להזהיר את ילדי ובני הבית האחרים שאף אחד מהם לא יעז לפלוט מילה כזאת לכיוון הילד.
- אין לדבר על הנושא יותר מדי, ובודאי לא בפני אחרים ובפרט לא בפני אחים ואחיות שלא סובלים מזה. דיבורים מיותרים רק מגבירים את המתח, ועלולים לגרום לבושות מיותרות. עם זאת יש להשתדל ליצר אוירה 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 סופגים' או 'תחתוני לילה' וכדומה במקום 'טיטול' שנשמע ומרגיש מדי תינוקי [אפילו חיתול כבר נשמע יותר מכבד]
- אפשר להמציא איזה מילה שתשתש כעין סיסמא שגם אם יש צורך להזכיר אותה בפני אחרים הם לא יבינו במה מדובר. הדבר רלוונטי במיוחד כשמדובר בילד שאינו כ"כ צעיר שעדיין משתמש בהם.
- אותו הדבר מומלץ לא להשתמש בביטוי 'הרטבה/הרטיב', אפשר להגיד פנצ'ר, פספוס או לדבר על גשם או כל סיסמא אחרת.

כיצד מתמודדים עם ההרטבות

עוד לפני שנעבור לעסוק בטיפול בהרטבה עצמה אני רוצה טיפה לדבר על ההרטבה ביום יום, גם אם החלטתם שבגיל מסויים אתם הולכים לטפל בנושא, או שמכל סיבה שהיא טיפול אינו על הפרק כרגע או לחילופין ניסתם ולא הלך, ישנם הרבה שיכולים להקל על הילד המרטיב

חשוב לא להסתמך על אמצעים אלו לבד, ילדים רבים לא מרטיבים בגלל שההורים שלהם פשוט לא נותנים להם אפשרות כזאת, ז"א שלוקחים אותם כל לילה לשירותים אולי אפילו פעמיים, הילד כמובן קם יבש חוץ, ואז כשלילה אחד שוכחים הם כן 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 אינו מושפע 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 ומומלץ להשתמש בשעון מעורר שישתמשו בו בעצמם, זה נותן להם הפרטיות הנדרשת כשיכולים להסתדר לבד, במקום להרגיש כמו ילדים קטנים, שההורים צריכים לקחת לשירותים, ומלבד זאת זה מרגיל את הילד להתעורר בלילה להתפנות [דבר שלא קורה כשההורים סוחבים את הילד] 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 בעיקר יש להימנע ממקאות מסוכרים [אפילו מיץ ענבים] כי הם שומרים את הנוזלים הרבה זמן בגוף ומאוד מרבים את ההרטבות.

• 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 עוד הסברים לתופעה זאת.

לכן מומלץ לדאוג שלילד יהיה שמיכה טובה, והחדר 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, אותו הדבר למוצרים עתירי סוכר שגם פועלים בצורה דומה.

• 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 לילד להסתיר מבני הבית את מקרי ההרטבות.

● מגן מזרון

מומלץ מאוד שלכל מזרון בבית יהיה מגן מזרון. לכל ילד זה עלול לקרות לפעמים, גם דברים אחרים יכולים יכולים להישפך לפעמים, ובנוסף זה גם חוסך בושות לילד שצריך באמת אם כל המזרונים בבית עם מגן מזרון, מומלץ להשקיע בסוג איכותי, כי הזולים נקרעים בקלות.

בעבר כתבתי שעדיף 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]. טענו שעדיף דוקא בלי שכבת בד כי אין צורך לכבס ואפשר לנגב, ולא חייבים לעשות רעש וכל אחד יעשה כראות עיניו.

במקרה הצורך אפשר להשתמש אפילו במפת ניילון חד פעמי לשולחן 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. יש גם לקנות ברשת מגן בשם ברולי אותו ניתן לשים מתחת או מעל לסדין [תלוי עד כמה חשוב להסתיר את זה] זה גם חוסך בכביסות כי בעצם לא צריך לכבס את כל הסדין אלא מספיק לכבס את הברולי.

לסיכום למרות שכל הרעיונות האמורים לעיל אינם עוזרים כלל להיגמל מההרטבות, למרות זאת מומלץ מאוד להכיר את השיטות בכדי למנוע מהילד לילות לא נעימים.

טיטולים - תחתוני לילה

ואם כבר דיברנו על רעיונות בכדי לעזור לילד לקום יבש למרות שאנחנו כרגע לא בתהליך גמילה, אנחנו יכולים לנגוע באחת מהנקודות הרגישות ואלי הרגישות ביותר בכל נושא ההרטבות, לנקודה הזאת שדי מציקה להרבה ילדים והורים קוראים טיטול. אם בנכל הנושאים הקשורים להרטבות יש קו אחד די מקביל בין כל אלו שעוסקים בתחום כשזה מגיע לנושא הטיטולים הפערים הם בשמים.

נתחיל בשיטה הקיצונית שדוגלת בכך שלתת לילד בגיל... [לפעמים מדובר אפילו על גיל שלוש ויומיים], לישון עם טיטול זה דבר שאפילו לא חושבים על זה, עדיף לכבס מידי יום סל כביסות, ולהיסחב להורים עם סט מצעים שלם, העיקר שחס וחלילה הילד לא ישן עם טיטול גם לא ללילה אחד. מצד שני ישנם לא מעט שסוברים שכמו שזה ברור מאליו שילד בן שנה משתמש בטיטול במשך כל שעות היממה, ואף אחד אינו מתבייש בעובדה כזאת, קח די ברור [להם לכה"פ] שילד שעדיין מרטיב בלילות לובש יחד עם הפיז'מה [או אפילו בבגדיו הרגילים] טיטול עד ליום שבו הוא יתחיל לקום יבש גם עם זה יקרה בגיל... ואולי תתפלאו לשמוע אבל שמעתי דברים כאלו גם מהורים לילדים מעל גיל בר מצווה.

תשובה ברורה בעניין אין לנו וכנראה שגם אין בכלל וזה מאוד שונה מילד לילד ומבית לבית בשורות הבאות ננסה להביא את כל המידע הרלוונטי, שיעזור להורים לקבל החלטה בנושא. בשנים האחרונות, הגיל הממוצע לגמילה מטיטולים בעיקר בלילות עלה, והורים רבים ממשיכים עם טיטולים ודומיהם עד שהילד מפסיק לגמרי להרטיב, בהרבה מקרים גם כאשר 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 ולמוטב. לפני שמפסיקים השימוש בטיטולים יש לזכור כי הרבה יותר קל להמשיך להשתמש בטיטולים מאשר להתחיל שוב אחרי שכבר הפסקתם השימוש בהם.

למרות שבעקרון, להורים [וגם לילד] יותר נוח להמשיך עם טיטולים, ולכאורה, למה לתת לילד להרטיב במיטה כשיש אפשרות אחרת, אך היות שרגילים להתיחס לשימוש בטיטולים כדבר המתאים לתינוקות, הרבה מאוד מפסיקים להשתמש בהם גם כשהילד עדיין מרטיב, ורואים בעצם זה שמתחילים לטיטולים

בצורה כזאת, סיבה לא להשתמש בהם, כמו"כ השימוש בהם הופכת את ההרטה לרשמית. בשורות הבאות ננסה להסביר כי לפעמים זה חשבון נכון ומוצדק ולפעמים לא כ"כ, תלוי בנסיבות. אפשר לומר בצורה החלטית, ילדים לא מתנגדים לטיטולים סתם. ילדים שמתנגדים לישון עם טיטול לא משנה באיזה גיל חייב להיות סיבה לזה, זאת אומרת, במשפחות שאין שום עסק ודיבורים, הטיטולים נמצאים בשירותים, הילד לוקח לבד ומוריד לבד, מאוד נדיר שילד יחליט סתם יום א' שהוא מעדיף להרטיב במיטה מללכת לישון ולקום יבש עם טיטול. אם הוא אכן מתנגד, כנראה מישוהו אמר איזה משפט שגרם לו להתבייש מזה או שמתבייש משאר המשפחה שישנים בלי טיטול. במשפחות רבות ככה מתנהל הענין, מי שצריך טיטול משתמש בו ומי שלא לא, בלי שום עסק ודיבורים והנושא לא תופס שום מקום והענין מחליק בקלות, וההילד כלל לא מרגיש שיש לו איזה בעיה קיצונית מסיבות שונות מהלך זה לא תמיד מעשי, למשל בילד שמרטיב רק לפעמים או בילד שישן עם אחים ואחיות צעירות יותר, [ולפעמים אפילו מחשבות כספיים] ועוד כמה סיבות כאלו ואחרות.

חשוב לזכור - קל ונוח להשלים עם השימוש בטיטול במקום להתרוצץ לרופאים ומטפלים אבל זה אף פעם לא פותר את הבעיה עצמה, בשלב מסוים (כל ילד כפי הענין) חייבים לנסות לפתור הבעיה בדרכים המקובלים.

להלן כמה נקודות עיקריות שחשוב לבדוק לפני שמגיעים להחלטה:

א] בחירה חופשית של הילד

אף פעם לא כדאי להכריח ילד לשים טיטול, בפרט אם הוא כבר לא כ"כ צעיר, הוא יתבייש מאוד, וירגיש שמתחמים אליו כתינוק, והדימוי עצמי שלו עלול להיפגע קשות, וזה לא ישפר המצב. בילד צעיר יותר צעיר בחלק מהמקרים אפשר לשכנע אותו שזה בסדר והוא לא צריך להתבייש וכו' אבל בילד שלא כ"כ צעיר כפי מה שלמדתי מנסיונם של הרבה אנשים, הדרך המומלצת ביותר הוא להמליץ לילד להשתמש בהם אבל להשאיר הבחירה הסופית לילד, להשאיר הטיטולים בשירותים וכדו' ולהגיד לו שהבחירה שלו, בלי שום לחץ, ולדאוג בכל דרך אפשרי שלא ירגיש מושפל שמציעים לו לשים טיטול, [אפשר להעלות הנושא בהתחלה כענין תיאורטי, כאילו שזה לא למעשה רק לדבר אודות האפשרות שקיימת]. גם אם כבר הפסיק להשתמש בהם מרצונו או מפני שהיה הפוגה ולא היה צורך, כל עוד שהילד מרטיב תשאירו הטיטולים במקומם ותראו שהילד ידע שהבחירה שלו, ואפילו אין צורך להגיד אם מחליט כן או לא.

יתכן מאוד שיהיה קשה לו להחליט, מצד א' מבין את היתרונות ומצד שני מתבייש להחליט שכן, במצב כזה אפשר להרגיע אותו ולהגיד לו דעתכם בענין ושאלו סיבה להתבייש מזה וכו'. זה גם לא אמור להיות החלטי של כן ולא ואפשר לכתחילה שהילד יעשה כל יום כרצונו ולפי הרגשתו, אבל בכל מקרה חשוב לדאוג שהוא לא ירגיש רע עם לישון עם טיטול ולא מלקום למיטה רטובה שלא יהיה מצב שהוא עושה צעד שלא נעים לו מזה רק בכדי לרצות את ההורים העיקר הוא לזרום עם זה בלי לעשות עסק מזה, לא לדבר על זה כנושא סודי ואפילה, לתת הרגשה שככה זה טבעי, יש ילדים שמרטיבים וכמובן ישנים עם טיטול ואין סיבה להתבייש מזה, לדאוג שלא יצטרך לבקש ולשאול איפה הטיטולים, שיהיו מונחים בשירותים וזהו.

קבלתי המון מיילים מאלו שככה מתנהל הענין אצלם בבית, והם מאוד מרוצים מהתוצאות, זה חוסך המון דיבורים, ויכוחים, מתח ובושות מיותרות. במיוחד בגילאים גבוהים, אלו שממשיכים ליהנות מהנוחיות של אמצעי ספיגה, כמעט תמיד הם אלו שמחליקים עם זה בלי עסק. בכלל לא קל להתמודד עם נער/ה שסובל מהרטה, ככל הנראה ברוב המקרים בגילאים כאלו באמת לא משתמשים באמצעי ספיגה, אבל כפי מה שהעידו אלו שכן משתמשים איתם מתברר שהם אלו שלא עושים מזה עסק, ובלי דיבורים מיותרים גם ההורים וגם הנער/ה מרוצים מהנוחיות והדיסקרטיות שהם נותנים.

הענין לא להכריח רק להציע האופציה, רלוונטי ביותר כשמדובר בצורך לחזור להשתמש בטיטולים אחרי שהפסקתם כבר, 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. מצוי שהילד יתנגד ואף יתבייש בפעם הראשונה שמציעים לו, יש להזכיר האופציה שוב אחרי שבוע/יים, ובדרך כ' אחרי שממשיך להרטיב וזה מציק לו, יביע התענינות באמצעי ספיגה, דבר שיכול להיות תועלת לכולם.

ב] הרטבות קטנות

ילדים רבים מרטיבים רק קצת ולא שטפון במיטה, במצבים כאלו יתכן שעדיף לא להשתמש בטיטולים, כי קל יותר להסתיר כתם על הסדין ולהחליף פיג'מה כשלא רואים, מלהסתדר ולהסתיר הטיטולים. עם זאת, אם הילד מתבייש מזה וזה עסק שלם מבחינתו להסתיר שהרטיב, לפעמים השימוש בטיטולים או תחתוני לילה כן יהיה יותר מוצלח גם במקרה כזה.

ג] ילד זורם

ישנם ילדים רבים שמסוגלים לקום רטוב ולהחליף פיג'מה בלי להרגיש שקרה כלום, כאלו שזה חלק מהחיים. לפעמים אצל ילד כזה השימוש בטיטול יכול רק להזיק כי מה שלא היה עסק כלל הופך להיות לבעיה רשמית, ויכול להיפגע בדימוי העצמי שלו.

ד] ילדים קטנים

בילדים צעירים, במיוחד עד גיל חמש ולפעמים גם מעבר לזה, הסיבה שהם מרטיבים כי העניין לא תופס הרבה מקום בתת-הכרה שלהם, ולכן הם לא מתעוררים בזמן במקרים כאלו לפעמים הטיטול יכול מאוד להזיק כי אם כבר יש לו טיטול אז למה שיטרח לקום מהמיטה אם אפשר לעשות את זה בלי אז נכום כמעט ואין ילד שיעשה את זה במודע אבל בתוספת לכך שמראש המודעות של הילד נמוכה ביחד עם הטיטול היא נעלמת לחלוטין והבעיה הגדול שלפעמים ילד כזה שלא היה אמור להרטיב בכלל מגיע לגילשההרטבות מציקות לו אבל הגוף כבר התרגל וצריך להתחיל תהליך גמילה מחדש.

חשוב לציין שזה קיים כמעט רק בילדים קטנים ילד מעל גיל שש מאוד מופרך שהוא לא ירצה לקום יבש אפילו שיש לו טיטול [הרי לחברים בכיתה הוא לא יספר את זה...] ולכם במקרה של ילד גדול אין מה לפחד מכך שהוא יתרגל להרטיב המציאות הוכיחה שבגיל בוגר יותר השימוש בטיטול אינו מפריע בצורה ניכרת לתהליך הגמילה

ה] סוג הטיטול

יש משמעות לא מבוטלת לסוג הטיטול שמשתמשים בו ויש כמה אופציות כדאי לעבור ולראות אולי יש משהו שמתאים יותר ועד עכשיו לא חשבתם על זה

1) טיטול רגיל.

ישנם הרבה משפחות שאצלם אין יותר מדי הרבה עסק סביב הנושא ומשתמשים בטיטולים רגילים זה כמובן הכי יעיל וגם הכי זול רק שכדי שהילד יקבל את זה בקלות צריך אוריה מאוד קלילה סביב הנושא כי זה עלול מאוד מהר לגרום לילד להרגיש תינוק אבל אם התנהלות נכונה זה יכול להיות האופציה הכי טובה

[שימו לב שבהרבה מקרים זה גם יכול להתאים לגילאים יותר גבוהים ממה שחשבתם]

2) תחתוני לילה.

ילד שלא מוכן לישון עם טיטול כי הוא מתבייש מזה (זכותו!) או כל ילד שכבר לא כ"כ צעיר, יש מוצר שנקרא תחתוני ספיגה להרטבת לילה זה לא כ"כ שונה מטיטול רגיל אבל הם מתלבשים כמו תחתונים רגילים, וגם קל לילד לשים ולהוריד לבד. וחוסך כל ההרגשה הלא נעימה לשים טיטול בגיל... (ניתן לקנות ב'יש חסד' תחתוני לילה שמתאימים עד גיל 15! לבחור/ה רזה)

החיסרון המרכזי שלהם זה המחיר הגבוה זה עולה באזור שלושה שקלים ליחידה ושימוש יומיומי זה יוצא די יקר, בגילאים קטנים יותר אפשר לקנות תחתולים של האגיש זה אמנם יותר דומה לטיטול אבל מתלבש כמו תחתון ועולה די זול,

כשמדברים על שימוש רק לפעמים [אירוח וכדו'] יתכן שעדיף להשקיע עוד כמה שקלים בכדי לתת לילד הרגשה טובה יותר

[לפעמים מסיבה זו כדאי לשקול אפילו שימוש יומיומי במקום טיטול הכל לפי הילד והבית]

3) תחתוני בד

ילד או מתבגר שלא יושן עם טיטול/תחתוני לילה מכל סיבה שהיא, אם מפני שמרטיב רק לפעמים ואם מפני שמרטיב רק קצת, ניתן לקנות באינטרנט תחתונים מיוחדים כביסים שמספקים הגנה מספיקה, ויכולים לחסוך הרבה אי נעימות, כדאי לבדוק האפשרות.

ו] לא מתאים

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, 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. אפשר לומר, שאם אנשים היו יודעים כמה נפוצה הבעיה, וכמה נפוץ השימוש בטיטולים או תחתוני לילה בילדים שאינם כ"כ צעירים, ועל זה אני יכול להעיד לפי המשוב שקיבלתי מההורים ההחלטה בענין היתה הרבה יותר קלה. זה לא שצריך לעשות את זה ולא שתמיד זה הצעד הנכון אבל חשוב לחדד שהשיקול של לא מתאים לרוב אינו רלוונטי ולא שווה בשבילו להפסיד שיקולים אחרים שחשובים הרבה יותר בשנים האחרונות חלה עלייה משמעותית בהורים שלטובתם ולטובת ילדיהם, בוחרים לנצל הנוחיות של תחתוני לילה, במקום כביסה יומית וכל מה שכרוך בהרטבות במיטה. קשה לדעת אם בכל המקרים זה באמת ההחלטה הנכונה אבל מסתבר שילדים רבים נהנים משינוי המגמה.

[ז] מה דעתו של הילד

דבר מענין הוא, שהיו לנו די הרבה סיפורים של הורים שמזמן הפסיקו להשתמש בטיטולים, בחשבם שזה 'לא בריא' לילד מעל גיל... לישון עם טיטול, ואחרי ששאלו את הילד הם הופתעו לגלות, שהילד היה מעדיף להשתמש בהם, בשביל להיות עצמאי, וגם כי זה נוח ויותר נעים לקום יבש, אך התבייש לגלות את זה.

קיבלנו גם כמה סיפורים על ילד שהתנגד בעברוכשהוא התבגר קצת והיה לו חשוב לשמור על הפרטיות ודיסקרטיות שלו, והוא העדיף לישון עם טיטול מלהרטיב מיטתו, חשוב להבין שזה לא ענין ילדותי מצד הילד כלל, ומצוי אצל ילדים בכל גיל.

אמנם זה בכלל לא כלל והרבה ילדים כן מעדיפים לא להשתמש בטיטולאבל אם הילד מעוניין וזה 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...!'

שורה תחתונה, ההחלטה הסופית כן טיטולים או לא, צריכה להיות תלוי בהאם הילד ירגיש יותר רגוע, בטוח עם טיטול או בלי.

במקרה שהגעתם למסקנה שאכן לילד שלכם כדאי להשתמש בטיטולים, 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.

כמה נקודות שכדאי תמיד לשים לב אליהם

- בהמשך המאמר נדבר על תרופת ה'מינרין' שבהרבה מאוד מקרים יכול להיות תחליף מעולה ומכובד הרבה יותר מכל סוג של טיטולים ונותן לא פחות מענה ולכן מומלץ לפני הכל לבדוק אופציה זו.
- בכל גיל כדאי לא להשתמש במילה טיטולים, אפילו תחתוני לילה אין צריך להגיד, אפשר להמציא איזה מילה שישתמש כעין סיסמא ובכך להמעיט ההרגשה שזה ענין ילדתי ותינוקי, וגם אם יש צורך להזכיר אותה בפני אחרים הם לא יבינו במה מדובר.
- בכל בית שיש בו ילדים שמרטיבים באיזה גיל שיהיה מומלץ שיהיה רזרבה של טיטולים/תחתוני לילה למקרה הצורך, למשל כשנוסעים או במצבים שא"א לכבס. זה 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) שיודע שלפעמים (למשל כשנוסעים לשבתות) כן משתמשים איתם, יכול לחסוך בזה הרבה דאגה, אי-נעימות ובושות מיותרות.

ויש במהלך זה יתרון גדול - פעמים רבות גם אם אפשר להסתדר מדי יום עם כביסת פיג'מה וסדינים, לפעמים זה ממש לא מעשי, בחגים וכדומה ועוד מצבים שונים, כמו"כ לא נדיר שהמצב

מחריף והילד נהיה מאוד מוטרד מזה ונמאס לו ללכת לישון בידיעה שהולך לקום רטוב. במצבים כאלו אלו שלא משתמשים בזה באופן קבוע אבל קורה שכן **לפעמים** יוכלו להיעזר במצבים כאלו חד-פעמית או לתקופה קצרה בטיטולים, וזה חוסך אי נעימות מיותרת.

לעומת זאת ילד בן 8 למשל שכבר 4-5 שנים לא לבש טיטול, סיכויים קלושים שפתאום יסכים לזה יום א', מאידך אלו שמשתמשים בהם לפעמים, גם אם זה רק פעם בחצי שנה, שומרים לעצמם הנוחיות הזאת.

ע"פ כמה עדויות אישיות שקבלתי ישנם כאלו שמתמודדים עם מתבגרים ממש שלא משתמשים באמצעי ספיגה בקביעות, אך שומרים לעצמם האופציה הזאת ע"י שפעם ב... מוצאים סיבה להשתמש בהם, ובכך נמנעים מהרבה מצבים לא נעימים, כל פעם שבאמת יש צורך, בלי שום עסק ודיבורים שולפים האמצעי ספיגה ופותרים הבעיה בקלות ובנוחיות.

[א' כתב שאצלם בחור בן 14 שמרטיב בקביעות כבר כמה וכמה שנים בלי טיטול, וכל שנה בסוכות הוא כן משתמש בתחתונים סופגים דבר שאגב הלכתית יש בכך עדיפות].

- **נדגיש שוב** כל זה רק במקרה שאכן הילד רוצה/מעדיף להשתמש בטיטולים במקרה שלו אף פעם נושא של כביסות מיותרת או דברים דומים אינם יכולים להיות הצדקה להשתמש במוצר שמציק לילד ופוגע בבטחונו העצמי.

אחים ואחיות

התבקשתי מאנשים להתייחס לנושא אחים ואחיות, מה לומר להם? מה מסבירים לילד בן 5 שרואה אח בן 10 שמרטיב?

כמובן שאם היה אפשר האופציה המובחרת הייתה להשתדל שלא יחשף העניין להם כלל, ע"י שינה בחדר נפרד, לא להחליף הסדינים בפני אחים ואחיות וכו'.

אך נדיר שבאמת אפשר להסתיר במיוחד בילדים שמרטיבים בקביעות או כשיש צורך להחליף סדינים באמצע הלילה, וכן בילדים שמשתמשים בטיטולים/תחתוני לילה.

מה שיצא לנו שהכי כדאי לא לחכות עד שהילד בן 5 ישאל את האח 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. [בהרבה מקרים גם חשוב להזהיר בין את הגדולים ובין את הקטנים שילד שיפגע בילד המרטיב כל צורה שהיא יענש!!]

לפעמים אפשר גם 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.

אבל אם ננסה ללמוד מבעלי הנסיון לפי התגובות שקיבלנו נראה שהפיתרון הכי נכון הוא לומר לילדים (ואף לילד עצמו) בצורה פשוטה, שאולי הם לא נחשפו לזה והם לא מכירים דבר כזה [ושידודו לה' על כך] אבל העובדה היא שיש ילדים שישנים שינה עמוקה ויש שלא...

ומצוי באלו שישנים שינה עמוקה שהם לא מתעוררים כשיש צורך וזה לפעמים גורם ש... וזה לא עניין של רמה או גיל ויש הרבה ילדים ואפילו לא כ"כ צעירים שאצלם זה ככה, אפשר גם להגיד ואחים שככל הנראה גם אם הם היו ישנים עמוק יתכן שזה היה 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.

נדגיש שוב שבכל מקרה יש להודיע לילדים שבשום פנים ואופן אין לפגוע או להעליב וכמובן שלא לגלות את סודו לאחרים כידוע לכל מטבע הדברים אחים הרבה רבים [ששש... לא אצלנו אבל זה דרך

העולם] וקורה מאוד הרבה שנושא ההרטבות הופך להיות סל חיצים נגד הילד המרטיב והתוצאות אינם נחמדות בכלל!!!

חוק מכל מה שנאמר פה, חשוב 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, או לכל הפחות להשתדל בבוקר כמה שיותר לא לדבר מזה לעשות מזה סוג של סוד קטן, רק לא להתחיל את היום ברגל שמאל.

תכל'ס איך מטפלים בזה???

נדמה שכל הנאמר במאמר עד לפה אכן עזר למאוד הרבה הורים אבל לא זו עיקר מה שאנשים מחפשים, רוב המילים הנכנסים שקיבלנו זה בעיקר עם השאלה איך פותרים את הבעיה???

אחרי כל הטיפים להתמודדות החלום העקרי של ההורים והילד הוא לגמור עם ההרטבות אחת ולתמיד ולשכוח שפעם היה קורה כאלו פשלות...

הרבה פעמים שומעים מחבר או ידד על טיפול או תרופה מסוימת שעזרה לילד שלו בצורה מדהימה!!! הרבה פעמים זה גם יגיע אחרי תיאור איך הם כבר בכלל התיאשו שהוא אי פעם יקום יבש שלא לדבר על המכונים והמטפלים שמפרסמים על סיפורי הצלחה מסחררים כוול עדיות ומכתבים של ההורים [ואפילו הילדים בעצמם] אבל חשוב מאוד לדעת שהיות ושורש הבעיה משתנה בין ילד לילד, כפי שהוסבר לעיל בפרקים הראשונים,

הכלל הוא שמה שעוזר לילד א' לא בהכרח יעזור לילד אחר, ועדיין לא הומצאה השיטה שעובדת אצל כולם...

לפני שנדבר על השיטות עצמם חשוב לדעת טוב דבר אחד וגם לחזור עליו באוזני הילד כמה שיותר, הרופא היחיד שבאמת יכול לפתור את הבעיה בוודאות הוא ה"רופא כל בשר", וצריך לזכור ולשנן כל הזמן שהכל בידיים שלו בין ההצלחות ובין הכשלונות, מומלץ אף לתת לילד איזה פרק תהילים אחד או שתיים שתגידו ביחד איתו לפני שמתחילים כל טיפול, ואפי' בלי לטפל סתם להתפלל להשם על הבעיה שתחלוף הינה התרופה הבדוקה והמנוסה ביותר.

דבר ראשון לפני שמתחילים לטפל צריך לדעת שבכדי לטפל בבעיה בצורה הכי יעילה, צריך קודם כל לנסות ולאבחן מה הגורם המרכזי במקרה הספציפי הזה, ולמקד הטיפול לפי זה.

וכך באמת נהוג אצל מטפלים רבים, לבקש מהמטופל לעשות מעקב על כמות זמן 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 בתחילת המאמר 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 שתן 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 תמיד חשוב להם כ"כ לדעת מה הגורם העיקרי, אם כל זאת אם כן תבדקו בעצמכם זה יכול לייעל את הטיפול בהרבה, כמו"כ לרוב גם תדעו יותר טוב לאיזה טיפול ממולץ לגשת

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. כדאי לבקר אצל רופא אורולוג לבדוק הנושא.

- 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.
- במקרה הפוך של ילד שמרטיב רק לקראת הבוקר ו/או בכמות קטנה בהרבה מקרים הוא גם לא ירטיב מידי יום אלא לעיתים רחוקות יותר סביר להניח שההורמון מופרש בצורה הנכונה אחרת ההרטה הייתה מופיעה בכמות קטנה יותר ואם זה היה בעיות שרירים זה היה קורה גם ביום אז ככל הנראה עיקר הבעיה היא שינה עמוקה
- אותו הדבר ילד שקשה לעורר אותו מתוך השינה, וכן הוא מאוד מעורפל כשקם, מובן, שגם כשיש צורך לקום לשירותים הגוף לא מתעורר מספיק מהר ובמקרה הזה טיפול הזמזם מומלץ מאוד ויש לו גם הרבה סיכויים להצליח.

שיטות הטיפול הקיימות

לאחר כל ההקדמות ניתן לגשת למנה העיקרית אז מה בעצם האפשרויות הקיימות, נפרט קודם ממש בקצרה ואז נרחיב על כל שיטה מעלותיה וחסרונותיה.

הרפואה הרשמית מכירה כמעט רק בשתי טיפולים מוכרים שהם האפשרות הראשונה וככל הנראה גם המוכרת ביותר היא שיטת הטיפול ההתנהגותי באמצעות זמזם או דרך המטפלים או ברכישה עצמית

האפשרות השניה והחדשה יותר יחסית הינה טיפול באמצעות תרופה בשם מינירין

לאחר מכן נביא קצת על קצה המזלג על האפשרויות הנוספות לרוב הם הפחות קונבנציונליות

זמזם - מכשיר רטט

היות שבמקרים רבים שורש הבעיה היא שהילד לא מתעורר גם כשיש לחץ בהשלפוחית, הטיפול באמצעות זמזם הוא הטיפול הנפוץ ביותר, ורבים מעידים על תוצאות מצוינות

בכל זאת למרות שאכן יש אחוזי ההצלחה גבוהים, אחוזי ההצלחה שמתפרסמים ע"י המטפלים 95%-99% ככל הנראה קצת מוגזמים! [מהעדויות שהגיעו אלי ממטופלים רבים].

מדובר במכשיר זעיר שלובשים על היד/רגל או בצורת חגורה, שמחובר באמצעות חוט לקליפ קטן שתופסים על בגד התחתון או לכעין מזרון/סדין מיוחד (שניתן לכבס) שלא מחובר לגוף כלל, וברגע שיש רטיבות הזמזם מתחיל לצלצל והילד מתעורר,

בעבר היה מאוד נפוץ מכשיר דיסקרטי שרק רוטט אולם יעילותו נמוכה יותר ולכן השימוש בו מאוד הצטמצם מי שזה מאוד חשוב לו ניתן להשיג מכשיר כזה דרך הרשת כמו"כ נפוצים היום כמה סוגי מכשירים שרוטטים בנוסף לצלצול כדי שהילד יתעורר מהר יותר

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 מספיק כשש שבועות לקבל התוצאות המבוקשות, אך בחלק מהמקרים צריך לחכות כמה חודשים להגיע להתוצאה המבוקשת, מומלץ לא להפסיק באמצע ולשמור על רצף השימוש. הרבה אנשים מתייאשים מהר מדי, וחבל.

לגבי השימוש בשבת דעת הרב וואזנער שכבוד הבריות שייך גם אצל האדם לגבי עצמו, ולכן ילד בגיל שהוא כבר מתבניין לקום רטוב השימוש במכשיר יהיה מותר גם בשבת, אבל במכשירים בהם הצלצול אינו נכבה לבד יהיה אסור לכבות את הצלצול בשבת, כך או כך, הפסקה פעם בשבוע לא נורא בכלל, וזה יכול להשתמש בתור מבחן האם הילד למד להתעורר לבד.

הזמזם בעצמו עולה במחיר גמ"ח בין 120-350 ₪ [כשרוכשים באינטרנט עדיף לשלם קצת יותר על חנות מוכרת ומקומית כי הזול בהרבה מקרים לאשווה גם את מה שכן שילמו עליו],

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**, ומנסיון שלנו ברוב המקרים זה יותר יעיל גורם לכם וליילד להיות יותר עקבי ולפעמים מטפל גם

יכול לשים לב מקור אחר של הבעיה ולהפנות לטיפול המתאים, אם אתם רוצים לדעת שעשיתם הכול למען הילד שלכם כנראה זוהי הדרך.

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 ההחזר].

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 כ-4 חודשים ויותר לא רואים הצלחה, כנראה שצריך להתקדם לאפשרויות טיפול אחרות, יש להתייעץ עם רופא/מטפל. בדרך כלל במקרים כאלו, צריך לחכות תקופה ולהתחיל שוב, (ככל 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.

תרופת הפלא-מינרין

אם עד עכשיו אמרנו שאין איזה הוקוס פוקוס בכדי שהילד יוכל לקום יבש המוצר הבא די מכחיש את העובדה הזאת ואם היינו צריכים להמליץ על משהו לקבל פרס נובל לשלום הילד ככל הנראה הממציא שהמציא את תרופת הפלא הזאת זכאי לה במקום הראשון...

לתרופת הפלא הזאת קוראים 'מינרין' (יש גם תרופה אחרת דומה) – נותנים לילד כדור א' כחצי שעה לפני שהוא הולך לישון, והיא פועלת ע"י שממעת כמות השתן שהכליות מפרישות בזמן השינה, ע"ד ההורמון הקיימת אצל שאר אנשים, וממילא השלפוחית לא מתמלאת והילד קם יבש כאחד האדם!!! [הטבליות נמסות בפה ואינם דורשות בליעה]

למרות שמינרין לא תמיד פותר הבעיה בשורשה, המטרה היא שימשיך לקחת עד שיתבגר קצת, והגוף יהיה מסוגל לשלוט על הענין 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.

וגם אצל ילדים רגילים התרופה הזאת היא הצלה ענקית עם בתחילת המאמר התייחסנו בהרחבה לדילמה סביב השימוש בטיפול המינרין פותר את השאלה הזאת בקלות אף ילד אינו מרגיש פחיתות ערך בלקחת תרומה וודאי שלא ברמה שמתרבת להרגשה של ללבוש טיטול ולכן אין ספק שהתרופה הזאת שינתה את כל הנושא של ההרטבות

גם אם החלטתם לא לטפל בבעיית הרטבה לבינתיים וכן אם אתם אווזים אחרי טיפול שלא הצליח, ואפילו אם הילד ישן עם טיטולים, **ממש 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, בדר"כ אין מספיק זמן להשיג אותה ברגע האחרון כשנודע שהולכים להתארח או לארח וכדומה, וכן היות שלא עוזר לכולם כמו שנפרט בהמשך א"א כלל לסמוך ע"ז בלי לבדוק קודם האם עוזר. הורים רבים אדישים בזה, ואז נתקעים ברגע האחרון, חסרי אונים, וחבל. [מותר לכתחילה לקחת בשבת].

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

חשוב לשים 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 וכן אחרי שלוקחים את הכדור חשוב להקפיד כמט ולא לשתות בהרבה מקרים הילד מזלזל בכללים אלו ולפעמים זה גורם שהכדור לא יעשה את פעולתו כמו שצריך וחבל.

הרבה הורים מתלוננים שהמינרין פותר את הבעיה באופן שלקיחת מינרין משמעותה - יבש, ואי לקיחת מינרין משמעותה - לא יבש, ואז לילד ולהורים מתחיל להימאס והם שואלים מה כל החיים הוא יקח???

אז אכן החיסרון העיקרי של המינרין זה שהרבה פעמים זה פותר את הבעיה רק כאשר לוקחים את הכדור אבל ילדים ונערים רבים ממשיכים לקחת מינרין לטווח ארוך לתוך שנות ההתבגרות, והענין לא מטריד ולא משנה להם כלום בחיים [וזה וודאי מזיז לו פחות מאשר אם הוא היה קם רטוב]

רק שחשוב לשים לב שבלי להפסיק לקחת מינרין יתכן שגוף כבר ידע כבר לקום יבש אבל הילד ימשיך לקחת בלי לדעת שכבר אין לו צורך לכן חייבים מדי פעם לנסות להפסיק ולראות מה קורה בלי מינרין, אך לילד או מתבגר שרגיל לקום יבש, מאוד לא נעים לעלות למיטה בידיעה 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 [וככה באמת מומלץ לעשות לכל א' שרוצה להפסיק לקחת מינרין ראה להלן קטע 'רבים שואלים']. עם זאת א"א לדעת מתי הגוף כבר מוכן לזה, וצריך להיות מוכן לתרחישים 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 משהו, 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 (במקרה שלהם הסיכום היה שהוא ישן עם טיטול), 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, 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 [ואפילו אם לא...]

רבים שואלים האם יש תופעות לוואי מלקיחת מינרין ובפרט לטווח ארוך? לא ידועות תופעות לוואי שכיחות מלקיחת מינרין גם לטווח ארוך, גם אם יש, דבר א' ברור שהתופעות לוואי השליליות של הרטבה במיטה גדולות עשרות מונים! עם זאת, היות שהגוף רגיל לקבל הורמון סינטטי לכן הגוף לא מייצרת ההורמון לבד, ולכן הילד/בחור/נהיה תלוי במינרין גם כשמתבגר. העצה לזה כפי שמקובל בעולם הרפואה בנושאים הורמונליים, להוריד המינון בהדרגה לאט לאט כפי שתואר לעיל, זה נותן לגוף להתרגל ליצר ההורמון לבד, וככה רבים מאוד לוקחים מינרין לכמה שנים, וכל חצי שנה או שנה מנסים להוריד המינון לאט ואם עדיין מרטיבים מעלים המינון שוב.

ויש כאלו שזה לא עובד אצלם כלל, וכן הרבה פעמים אחרי תקופה קצרה הילד חוזר להרטיב על אף שלוקח מינרין, בדר"כ הרופא יעלה המינון [לשתיים ביום], 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].

לסיכום: אפשר להגיד בבירור שאם ניסתם והמינרין עבד אצלכם נשאר לכם רק להודות לה' על המתנה הכל כך מיוחדת שהא נתן לילדים שסובלים מתופעה זו!!!

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 - לצעינו קשישים/ות (ואפילו לא כ"כ קשישים) רבים סובלים משרירים רפויים, שהתוצאה מובנת מאליה].

רפואה אולטרנטיבית

- בנושא רפואה אולטרנטיבית שכוללת המון סוגי רפואות, קשה להתייחס 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 אמינים. 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 שבודאי 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, וא' כתבה שהיא מטפלת בשיטת תרפיה באומנות בשילוב עם זמזם, והתוצאות מעולות... זה כמו להגיד שקורנפלוס 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 שהבעיה נעוצה דוקא בענין רגשי, טראומה וכדו' כן מומלץ להתחיל עם רפואה אולטרנטיבית מוכרת וידועה [כמו תלת מימד, CBT, רפלקסולוגיה, וכדומה] הנעשות ע"י משהו שקבלתם המלצות עליו/ה. אם לא נעזרתם תתקדמו 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.**
- **לתועלת הכלל אם יש לכם להמליץ או להיפך על מטפלים בנושא זה וכן על מכוני הגמילה נשמח מאוד אם תוכלו לשתף אותנו בכדי שנוכל לדעת לאן להנות או לא להפנות אנשים אחרים.**

רוגע-סוד ההצלחה

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 להשכיב ילדים בכדי למנוע לחץ מיותר. כשבאים הביתה ומיד ממחרים ללכת לישון, נוצר לחץ בלתי רצוי.
- לקראת ערב, כשמשכיבים ילדים, 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 של בעיות רגשיות**. להלן חלק מהרשימה המסחררת של דרכי טיפול - הומיפטיה, פרחי באך, CBT, תרפיה באומנות, מוח אחד, תלת ממדים, נתיב הא' ב', נוירופידבק, עיסוי, רפלקסולוגיה, EMDR, דיקור סיני [יצויין כי בחלק מהרשימה יתכן שקיימות חששות הלכתיות בעשייתם]. אין באפשרותינו לקבוע איזה מהם יעילים יותר, וכדאי להתייעץ 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 התמידיות 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 לזהר 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. [אא"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 הלחץ והרצון של הילד להיגמל מזה כבר.
- אם התבקשתם לעשות מעקב שתיה/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 אווזים אחרי טיפולים נכשלים, מומלץ לצאת לחופשה מהנושא **לתקופה מוגבלת**. הילד עלול להרגיש מתוסכל, ומפחד שישאר עם הבעיה לצמיתות ח"ו, נדרשים 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 לשנות הרבה, ולכן בינתיים הוא לא אשם, וא"צ לדאוג אפילו אם יקרה כל יום. **חשוב להסיר הענין מסדר היום לגמרי**, ולצאת ל'חופשה' מהנושא, ולמעט הדיבורים בנושא למינימום. אם אפשר יש להחליט להעיר הילד בשעה קבועה כל לילה כדי שילך לשירותים, בלי עסק ודיבורים מיותרים. השעה הרצויה לזה הוא כ-2-3 שעות אחרי שהלך לישון, לפעמים זה לא מספיק, כמו"כ צריך לזהר למעט 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, ולמעט 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 סופגים, כי בין כה לא הולכים לטפל עד התאריך שנקבע. זה יכול לעזור מאוד לשחרר המתח סביב הנושא, גם להילד וגם להורים, כשכבר אף א' לא יודע ולא משים לב אם הרטיב או לא.

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. בעבר כתבתי שלפעמים צריך לשכנע הילד לנסות לכמה ימים, אפילו ע"י תמריץ כלשהו. מנסיונם של אנשים נודע לי שזה בדר"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! עיצה זו **תלוי באופי של הילד ובהסברה נכונה, ולא בגיל**, גם בגילאים גבוהים כדאי לשקול האופציה. הורים תמיד מופתעים כשרואים שהילד מסכים ואף מרוצה מזה.

[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 ל'חופשה' 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.

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 אורולוג (לפעמים צריך הפנייה מרופא משפחה). רוב רופאים ירצו לבצע בדיקה גופנית בכמה אזורים בגוף, ולפעמים גם להפנות לצילומי רנטגן, אולטרסאונד, ויתכן עוד בדיקות [לאו דוקא נעילות] יש להודיע לילד מראש שיש כזה אפשרות. כמו"כ יש שיבקשו 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 להמשך טיפול.

[יש שפונים לרופא אורולוג כצעד ראשון, ברוב המקרים אין צורך ואמצעי טיפול שפורטו לעיל יכולים לעזור בלי לעשות שורת בדיקות מקיפות מיותרות, בכל זאת אפשר להתחיל ככה למי שרוצה.] **היות ובהרבה מקרים זה ענין של זמן, והצפי הוא שהענין יסתדר לבד, רופאים לא ממהרים להציע אופציות טיפול אחרות כל עוד לא מדובר במתבגר ממש, ולצערינו לא תמיד יש להם בכלל מה להציע.**

• ישנה רשימה ארוכה של עיצות וסגולות שסיפרו עליהם אנשים שנעזרו על ידם, שהסתפקתי האם להביא כאן, כי אין עליהם מידע ברור ואין ידוע כמה עוזרים, וכמה אנשים ניסו אותם ללא הצלחה לעומת מספר האנשים שנעזרו על ידם. רק לציין כמה מהם: להימנע ממוצרי חלב (גם מניעה ממאכלים אחרים יכול להשפיע על זה), לשנן לפני השינה שרוצים לקום יבש ולדמיין האיך שקמים בבוקר יבש לחלוטין וכאלו מחשבות, לישון במיטה באלכסון קצת כלפי מעלה (שרגלי המיטה לצד הרגליים יהיו מוגבהים קצת). סגולה מרבנית קנייבסקי ע"ה שהובא בא' המכתבים בסוף המאמר, ועוד סגולות שונות.

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 בענין. כשהחשש שירטיב נמוך, לא ממהרים להעיר ילד כזה באמצע הלילה או לטפל בענין בדרך אחר, וכמובן לא רוצים לתת תרופות עבור חשש של פעם ב... ולא משתמשים באמצעי ספיגה. מה שמשאר 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 הענין. 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 לעיתים 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 מהתעורר מהשינה בזמן שיש מדי הרבה לחץ בשלפוחית.

כשאדם יושן שינה עמוקה ו/או השרירים במקום חלשים יחסית, אם ייווצר 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 שיבינו 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. זמזם 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 כ"כ רחוק. והשימוש באמצעי ספיגה, מפני חשש רחוק בדר"כ לא בא בחשבון, כשלא מדובר בילד קטן. הערובה היחידה למנוע התופעה ולמנוע בושות 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 שיבין **וירגיש** שזה לא חסרון מצידו וכמובן אינו אשם וזה יכול לקרות לכל א' רק שיש כאלו שזה קורה להם יותר. מומלץ גם שיבין 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 נדירה גם מסייעת להתמודד עם זה.

שימו לב, מצוי אצל אלו שמרטיבים לעיתים רחוקות **שפתאום מתחיל לקרות בתדירות גבוה יותר**, בדר"כ [אבל לא תמיד] זה ענין 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 פיג'מות חילופיות זמינות וכו'. אם הענין נמשך לכמה שבועות, יש להתיחס אליה ככל ילד שמרטיב, ולטפל בענין ע"פ כל מה שנכתב לעיל. לפעמים, **תלוי לפי הענין והמצב**, ובעיקר אם מתחיל לקרות ממש מידי יום, יש לשקול אופציה להסביר לילד שזה מצוי שקורה כזה דבר ובר"כ חולף תוך שבועיים שלוש, לכן רק לשבועיים הקרובות כשעלול לקרות יתכן שיעדיף אמצעי ספיגה, בעיקר כי הם מסתירים הענין מאחרים, ומונעים אי-נעימות מיותרת. הרעיון הוא שהילד יהיה הרבה פחות לחוץ כשאין עסק כלל מידי יום האם וכמה הרטיב, אף א' חוץ ממנו (ויתכן 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 - הרצון החזק לא להרטיב משפיע על היכולת לקום בזמן, ועל אף שבכלל לא מצוי שחוסר התאמצות ועצלות יהיו הגורמים העיקריים להרטבה, ולכן אין להאשים ילד שמרטיב בזדון, בכל זאת זה יכול להשפיע על הענין. בעיקר מה שמצוי הוא כשמחליקים הענין בבית עד שלא מרגיש שיש לו שום בעיה, והוא מתרגל להחליף פיג'מות מידי יום, ובפרט אם משתמש באמצעי ספיגה ולא מרגיש שום חסרון, ממילא אין מספיק רצון פנימי לקום כשצריך. **מספיק שהילד מראה שמפריע לו שמרטיב ולו במקצת לדעת שהענין לגמרי מחוץ לשליטתו.** ודי קל לגרום לילד להרגיש לא מרוצה מזה שמרטיב, אך יש לנקוט במשנה זהירות לא להעליב ולהשפיל הילד.

קיימים מקרים ספציפיים שלצערינו יכולים להביא להרטבה מרצון.

- 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 מופרזת, ודברי חיזוק, ועידוד ללא פרופורציה, יתכן שירטיב בזדון, אבל **אין למהר לחשוד 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 (לאו דוקא צעירים...) שפשוט אוהבים ההרגשה לישון עם טיטול וכדו', אין להיכנע לרצונות כאלו כלל, זה יכול להביא לתוצאות בלתי רצויות בהמשך, והשימוש בטיטולים שלא לצורך ידוע כענין מתמכר, ואכמ"ל. 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 ייפגע 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 ההורים 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 האפשרות.

- מצב כואב הוא כשילד או מתבגר סובלים מדיכאון, כשהדיכאון מחריף והילד או הנער כבר איבדו טעם בהכל, והדימוי עצמי כבר ירוד מאוד, ולא איכפת לו כבר מה חושבים עליו, קורה שהוא ירטיב בזדון. כמובן שאין לכוּס 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 שלא מדובר במקרים נדירים ביותר, ולפי נתוני ארגוני בריאות

מפורסמים לפחות כ-2-3% מנערים בגיל 13-14 עדיין מרטיבים לפחות לפעמים, שזה בערך 1 מתוך 40 בחורים! (וכ-1.5-2% מנערות), ולפי כמה סקרים האחוזים אף יותר גבוהים. דרכי הטיפול לא משתנים, ואין להזניח העניין 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 העניין הרגשי**, לעשות כל מה שאפשר שלא ייפגע 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, (וליזהר 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 העניין 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 היא 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 מישהו 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, שיוכל 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 סופגים, 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 מתביישים מזה יותר, ורוצים לעשות כל מה שאפשר להסתיר העניין. בגילאים כאלו באים למסקנה שיותר הגיוני להשתמש בדיסקרטיות באמצע ספיגה כלשהו, מהאי נעימות והבושות 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 ייפגע, 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 סופגים, אך לאלו שמטפלים בנושא ונחשפים להעובדות בשטח, ידוע [ומובן], שמבין האחוז הקטן בגילאים אלו שעדיין סובלים מזה **בקביעות** לצערינו, השימוש באמצעי ספיגה בכלל לא נדיר, וכמו שמצוי אצל קשישים.

● שימו לב - בחור שעדיין מרטיב, העניין מורכב ויש לפעול ולהסביר העניין בהתאם, וד"ל. כמו"כ השימוש באמצעי ספיגה יכול להיות בעייתי, ע"פ המבואר באה"ע סי' כג.

שבת התאחדות / פנימייה

אחד הדברים שמדאיגים בחורים שמרטיבים, גם אם זה קורה לעיתים רחוקות, הוא מה יעשה כשהישיבה נוסעת לשבת, איך הוא יוכל להשתתף, וכן מה יעשה כשיגיע לישיבה גדולה (ולפעמים כבר בישיבה 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 בישיבה 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 בישיבה גדולה (או ישיבה קטנה) - אם אתם לא אווזים בזה, אפשר להניח שכבר לא יהיה רלוונטי, בכל זאת, אפשר לומר, שמאוד מסתבר שהוא לא היחיד בישיבה 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 ישב"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 ובנות] 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 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, לצערינו 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, ראה לעיל בפרק 'טיפול תרופתי'.

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, כפי שמצוי אצל קשישים. במקרה שמדובר בחוסר שליטה מוחלטת, הנגרם מליקוי תפקוד של שרירי רצפת האגן כולו או רק כיס השתן, (שבדר"כ יתבטא בטפטופים 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 או בסניפי עזר מציון ברחבי הארץ. כדאי גם לברר האם קיימת אופציה של שימוש בקטטר, יש צורך בהדרכה מקצועית למניעת זיהומים.

● יש לזכור, להרופא 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 clozapine וrisperidone) מעלות את הסיכויים להרטבה. היות והענין מורכב ותלוי בהרבה דברים, אין אפשרות במסגרת זאת להאריך בנושא ויש להיוועץ עם הרופא הפסיכיאטרי המטפל.

באם יש לכם טיפים לילדים אלו נשמח שתשתפו אותנו לתועלת הכלל:

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. למזלינו 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, וכבר בגילאים 60-70 זה יכול לקרות, שהיכולת להחזיק השתן בפנים מוגבלת. ובפרט בזמן השינה כשהיכולת הזאת נחלשת עוד יותר, נוצר בעיה של הרטבה. יש לפנות לרופא אורולוג מבעוד מועד, כי עם הזמן הבעיה מחריפה, ובלי לטפל בהקדם עלולים להיות במצב חוסר שליטה על מתן שתן לגמרי, לכל המשך החיים. 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

לבקשת רבים הובאו כאן פתרונות שונות לשנמצאים מחוץ לבית

(נבקש מאוד ממי שיש לו פתרונות או עצות נוספות שישתפו אותנו בהם)

רבים טוענים שהבעיה העיקרית והנושא המטריד ביותר הוא מה לעשות כשנמצאים מחוץ ומתארחים עם אחרים. אין פתרון קסם אבל לאורך המאמר הוזכרו כמה הצעות ופתרונות הבאנו כאן סיכום העצות ופתרונות.

- 1) מינירין - אין ספק שהפתרון המומלץ ביותר הוא השימוש במינירין, אין שום סיבה הגיונית לא להשתמש חד- פעמית כשנוסעים לשבת וכדומה. כדאי לבדוק בבית כמה פעמים האם עובד טוב, כי הרי יש כאלו שזה לא פותר הבעיה אצלם. כפי שנכתב בהמאמר ידוע לי על לא מעט בחורים שישנים בפנימייה רק בזכות מינירין.
- 2) טיטולים/אמצעי ספיגה - כשהולכים לישון בחדר נפרד (עם המשפחה לבד), פתרון פופלרי הוא השימוש בטיטולים/אמצעי ספיגה. כשלא רגילים להשתמש בהם זה דורש בהחלט גבורה מסוימת אבל למי שקרה לו פנצ'רים כשהיה עם המשפחה אצל אחרים ידוע שזה מצב מאוד מאוד לא נעים, ובדאי עדיף להקדים רפואה למכה ולהשתמש בטיטולים/אמצעי ספיגה. נודע לי על לא מעט משפחות שמסתדרים בבית בלי אמצעי ספיגה, וכשנוסעים אלו שנמצאים בסיכון אפילו סיכון קל משתמשים בהם גם כשמדובר בגיל 13-14! בהתחלה זה קשה אבל כשמתרגלים לזה זה הרבה יותר קל מהפחד והבושות של פשלות כאלו.
- ישנם לא מעט מאלו שהבעיה נמצא אצלם במשפחה, שכשנוסעים כל הילדים גם הילדים שלא סובלים מזה ישנים עם אמצעי ספיגה, בטענה שככה עושים כשישנים בכלי מיטה ומיטות שאינם שלנו, בודאי לא בכל משפחה אפשר לעשות את זה וכמובן לא אם מדובר בגילאים גבוהים מדי אבל כדאי לשקול האופציה.
- 3) אפשר להעיר ילד באמצע הלילה לקום לשירותים, ואפשר אפילו פעמיים [הכי מומלץ פעם א' כשעתיים שלוש אחרי שהלך לישון, ושוב פעם בערך ב-5-6 לקראת בוקר]. פתרון זה יכול לעזור גם לבחור שנוסע לשבת עם הישיבה, שההורים יודיעו מראש לא' הצוות שידאג לזה, ראה לעיל בפרק שבת התאחדות / פנימייה.
- 4) גם כשמתארחים אצל קרובי משפחה וכד' ולא מביאים סדינים מהבית, לילד שמרטיב מביאים, ביחד עם מגן מזרון. לפני שהולכים לישון מחליפים סדינים לשלכם ובבוקר מחליפים חזרה, ככה אף א' שלא יושן באותו חדר צריך לדעת מזה.
- 5) פיג'מות עבות בצבע שחור יכולות להסתיר הענין בצורה מעולה, גם סדינים מודגמים בצבעים כהים עוזרים להסתיר הענין, בפרט אם מדובר בילד שמרטיב רק קצת.
- 6) תופתעו לגלות כמה הגבלת שתייה לפני השינה יכול לעזור. מניעת שתייה לכמה שעות לפני השינה והליכה לשירותים לפני השינה יכולות לפתור הבעיה לחלוטין. אף שזה לא פתרון בטוח, כמעט בטוח שאם ימנע משתייה לפני השינה גם אם ירטיב יהיה רק קצת ולא שטפון, מה שנותן אפשרות להיעזר בכמה תחתונים עבים בלבד וכד' או אפילו פד עבה לבנות או מגבת קטנה בתוך התחתונים. הבעיה בזה היא כי בדרך כלל מדובר בליל שבת, ומניעת שתייה (וצלחת מרק) לא כ"כ מעשי. ולא פלא שרבים טוענים שקורה יותר בלילות שבת...

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 וההשתדליות 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.

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 שנעזרתם מהמאמר ו/או יצאתם מהבעיה.

מייל - sarishap1234@gmail.com

כמו"כ באם יש לכם טיפים/תובנות/הערות/הארות וכו' שנכתבו או שלא נכתבו במאמר נשמח מאוד אם תשתפו אותנו

להלן מספרים של מטפלים מוכרים - (יש לעקוב אחר פרסומים בשבועונים)

- "Dry nights" "דריי נייטז" - 03-674-7036 / 050-4123-862 (סניפים בפריסה ארצית)
- ד"ר יעקב שגיא 03-535-1990
- גמ"ח זמזם במחיר זול במיוחד לפרטים 036776@gmail.com
- גמ"ח פעמונית (זמזם) סניפים בכל הריכוזים החרדים **במחיר עלות ממש** 03-6763802
- הרב צ'ולק מעזר מציון מתמחה בנושא (מתאים במיוחד לבחורים) יש לתאם פגישה איתו דרך עזר מציון 03-6144444

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