Famiped. Volumen 2. Nº 2 Junio 2009.
Revista electrónica de información para padres de la Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria (AEPap)

O meu filho faz xixi na cama, quando consultar um médico?

Autores:
Mª Isabel Úbeda Sansano. Pediatra de Atención Primaria. Valencia
Roberto Martínez García. Urólogo Unidad de Incontinencia Urinaria. Valencia
Javier Díez Domingo. Pediatra de Atención Primaria. Valencia

Tradução: Isabel González Rodríguez, Ana Rute Ferreira

Palavras-chave: enurese, molhar a cama, fazer xixi, urinar

O que é a enurese?

A palavra enurese refere-se habitualmente ao acto de urinar enquanto se dorme numa idade em que o esperado é que tal já não aconteça. Existem múltiplas causas, algumas das quais ainda desconhecidas, capazes de fazer com que uma criança, com mais de 5 anos de idade e sem patologia, urine à noite na cama. Entre elas temos:

- Hereditariedade: existe muitas vezes uma história familiar de enurese num familiar próximo;
- Maior produção de urina durante a noite: por ingestão de muitos líquidos antes de se deitar ou durante a noite, ou por outras razões;
- Ser incapaz de acordar com a vontade de urinar;
- Problemas psicológicos: o stress da criança por conflitos familiares ou escolares e os ciúmes pelo nascimento de um irmão, entre outras coisas, podem levar à enurese numa criança que já não molhava a cama;
- Ter uma sensação contínua de vontade de urinar, como pode acontecer nas crianças com obstipação crónica.

Como abordar o problema em casa?

- Ofereça uma recompensa nas noites secas e também aos mínimos avanços (acordar seco após a sesta ou noite; acordar para urinar; tentar não usar fralda para ser maior…).
- Estimule a motivação da criança com um calendário de noites secas e molhadas. As noites secas podem-se, por exemplo, desenhar com um sol, e com um certo número de sois (que vai aumentando se a criança estiver a melhorar) dá-se um pequeno prémio. No entanto, se a criança não melhora, não insistir em manter o calendário sob risco de a levar à frustração.
- Não o deixe sentir-se culpado, explique que é uma situação transitória e que apesar dos colegas não o referirem, há mais crianças a quem isso também acontece.
- Use um protector de colchão por baixo dos lençóis ou um protector absorvente por cima deles. Evitará incómodos e maus odores.
- Deixe que o seu filho a ajude a mudar a roupa da cama molhada, mas não como um castigo.
- Estabeleça a regra familiar de ninguém gozar com ele.
- Peça-lhe que urine antes de se deitar e que evite ingerir grandes quantidades de líquidos nessa altura ou durante a noite.

Por outro lado:

- Treinar a criança durante o dia para que quando tenha a sensação de urinar retenha a urina cada vez mais tempo, não é prejudicial, no entanto não demonstrou grande eficácia.
- Pedir à criança para que páre de urinar durante a micção, demonstrou-se ser ineficaz e poder mesmo predispor a patologia da função vesical.
- Levantá-lo para ir urinar uma a duas horas após ter adormecido, não demonstrou ser eficaz para resolver a enurese.

Quando consultar um médico?

Deve-se consultar um médico quando a criança demonstra preocupação com a enurese ou quando os pais temem as suas repercussões. Muitos pais não consultam um médico até uma idade avançada dos seus filhos, porque eles mesmos foram enuréticos e consideram que é normal que os seus filhos também o sejam. Desconhecem no entanto que existem tratamentos eficazes, que os podem ajudar, pois em muitos dos casos eles próprios nunca os fizeram. Os cinco anos é a idade considerada mais precoce para

iniciar um tratamento, apesar de cada criança e cada caso ser diferente.

Deve-se também consultar um médico se:

- Aparecer enurese numa criança que já não molhava a cama há mais de 6 meses seguidos.
- Surgir alteração na frequência das micções ou na quantidade de urina produzida durante o dia.
- Dor, ardor ou dificuldade em urinar. Urina turva, mau odor, rosada ou presença de manchas de sangue na roupa interior.
- Jacto miccional fino ou pequenas perdas de urina pós micção.
- Perdas diurnas de urina, excepto se devidas ao facto de a criança não ir urinar por estar a jogar ou a ver televisão, etc.
- Alteração súbita da personalidade ou do humor.
- Aparecimento de problemas quando começa a andar (pode indicar um problema neurológico)

De que tratamentos dispomos? São eficazes?

O tratamento com alarme (dispositivo que apita ou vibra com as primeiras perdas de urina quando a criança está a dormir) é o mais eficaz. No entanto, exige esforço e colaboração por parte da criança e família. A manutenção da motivação da criança durante o período de qualquer tratamento é fundamental e deve ser acompanhada sob supervisão de um profissional.

Os fármacos podem ajudar em determinados casos.

As crianças mais pequenas que molham só algumas noites por semana, são as que têm maior probabilidade de curar espontaneamente ou com o estímulo de motivação (calendário de noites secas e molhadas).

É importante saber que, independentemente do tratamento utilizado, a maioria das vezes são necessários vários meses para se tratar a enurese. Por vezes existem recaídas que exigem novos ciclos ou mudança de tratamento.

Não existem estudos que estimem a idade em que em cada caso a enurese se resolverá.

Quando tudo falha, há que pensar que só 1 em cada 100 adultos continua a molhar a cama e que portanto há que esperar que com a idade o problema se resolva. Entretanto, há que adoptar a solução mais cómoda.