

子どものおねしょの原因は？

急に寒さが厳しくなって、お子さまも寝ているときにおねしょしてしまう事がありますよね。

おねしょは、夜眠っている間に作られる尿の量と、それを溜める膀胱の大きさとのバランスが取れていないために起こります。

寝る前にたくさん飲み物を飲んでしまうと、どうしてもおねしょしてしまうものです。

毎日シーツや汚れものを洗濯しなければならないお母様にとっては、ついつい「もう！また？」と怒ってしまいがちですが、おねしょは疲れやストレスも大きく関わっているようです。

子どもには子どもの社会があって、親の気づかないうちに、様々なストレスを感じている事も少なくありません。ですから、おねしょをさせまい、と夜中に何度も起こしたり、怒ったりするのは逆効果です。

お母様自身が焦らない事、また成功したらしっかりとほめてあげる事が大切ですよ。

おねしょを改善するには、寒さ対策をして、早寝早起きなど規則正しい生活リズムを整える事が大切です。

夕食の塩分摂取を控え、早めに食事を済ませ、そのあとの水分摂取出来るだけ控えめにコップ1杯くらいにして、寝るまでの時間は2時間以上を取った方が良いそうです。

また寝る前にトイレに行くことは忘れずに。

周りの何気ない言葉がお子さまを傷つけてしまう事もありますから、焦らず、怒らずを忘れずに、接してあげてくださいね。