

15 - QUELLES ASTUCES POUR EVITER LE PIFI AU LIT ?

L'énurésie s'estompe peu à peu et disparaît généralement avec le temps. Toutefois, certaines petites astuces, très simples à appliquer, peuvent aider l'enfant à arrêter de faire pipi au lit durant son sommeil. Il s'agit globalement d'adopter de bonnes habitudes avant de se coucher. Ainsi, veillez à ce que votre enfant aille aux toilettes avant de se mettre au lit, au même titre que le brossage des dents. N'utilisez plus de couches après 5 ans pour l'aider à grandir et à se maîtriser. Les couches sous-entendent en effet qu'il est possible de faire pipi au lit sans grande conséquence. Il est conseillé de limiter la prise de boissons en soirée, ou même les supprimer complètement dans les deux heures précédant le coucher. Par conséquent, les aliments trop salés qui vont lui donner soif sont à éviter. Pour assurer une bonne hydratation, encouragez-le à boire beaucoup durant la journée. Facilitez également le chemin pour aller jusqu'aux toilettes, en laissant une veilleuse allumée par exemple. Un pot de chambre peut aussi être une excellente solution, si les toilettes sont loin. Enfin, une astuce d'ordre psychologique consiste à tenir un calendrier mictionnel avec votre enfant, en notant les nuits où il a été propre pour pouvoir le féliciter en cas d'évolution.

Aller plus loin sur ce site et dans cette catégorie :

1. Énurésie nocturne de l'enfant
2. Enfant énurétique : quand faut-il s'inquiéter ?
3. Mon enfant fait pipi au lit : quelles réactions adopter ?
4. A quel âge l'enfant doit-il cesser de mouiller son lit ?
5. Réveiller l'enfant pour le conduire aux toilettes : est-ce une bonne solution ?
6. Faut-il priver l'enfant énurétique de boisson le soir ?
7. Énurésie : faut-il pratiquer des examens ?
8. L'enfant énurétique est-il anormal ?
9. L'énurésie s'arrête-t-elle avec le temps ?
10. L'hypnose peut-elle faire cesser l'énurésie ?
11. Quel traitement adopter pour un enfant énurétique ?
12. Énurésie : quelles conséquences émotionnelles ?
13. Pourquoi mon enfant mouille-t-il son lit ?
14. Comment en finir avec l'énurésie ?
15. **Quelles astuces pour éviter le pipi au lit ?**
16. Énurésie : quels enjeux sur la santé de l'enfant ?
17. Quelles sont les différentes étapes dans l'apprentissage de la propreté ?
18. Enfant énurétique : faut-il lui faire porter des couches ou pas ?
19. Comment gérer l'énurésie en cas de séjour en dehors du cercle familial ?
20. Quand faut-il consulter un psychologue ou un psychiatre ?
21. Le sommeil de l'enfant énurétique est-il plus profond que celui des autres enfants ?
22. Les événements de la journée influencent-ils le pipi au lit ?
23. Le facteur héréditaire est-il en cause dans l'énurésie ?
24. A quel âge faut-il commencer à traiter l'énurésie ?
25. Combien d'enfants sont touchés par l'énurésie ?
26. Comment une thérapie de la motivation peut-elle aider à faire cesser l'énurésie ?
27. Pipi au lit - énurésie nocturne chez l'enfant