

## Mãe...fiz chichi na cama...!

PSICOLOGIA >> PERGUNTA E RESPOSTA

A minha filha tem 6 anos e ainda faz xixi na cama. Recentemente passei a acordá-la de madrugada para ir à casa de banho mas de manhã encontro a cama molhada. Se não a acordar de noite a situação é a mesma. É normal fazer xixi na cama até esta idade? Devo esperar que o tempo resolva a situação e que ela passe a acordar sozinha para ir à casa de banho?

*Questão enviada por e-mail (Mafalda, Lisboa)*

A **enurese nocturna primária** é a emissão involuntária de urina durante o sono (duas ou mais vezes por semana), depois dos cinco anos de idade. Ser primária significa que a criança nunca deixou de fazer chichi na cama. Embora seja frequente pensar-se que a enurese nocturna resolve-se com o tempo, o facto é que ao longo do tempo “fazer regularmente chichi na cama” afecta a auto-estima e socialização da criança e interfere no seu desenvolvimento global. É portanto fundamental que exponha o problema ao pediatra que acompanha a sua filha ou que procure um psicólogo infantil que lhe faculte algumas estratégias a fim de superar este problema quanto antes.

### SUGESTÕES PARA OS PAIS:

- ▼ Evite oferecer líquidos ou alimentos com cafeína quando se aproxima a hora criança se deitar;
- ▼ Estimule na criança o hábito de ir à casa de banho antes de se deitar;
- ▼ Não ralhe ou castigue a criança, lembre-se que isso acontece independentemente da sua vontade;

- ▼ Procure acordá-la no horário em que sabe que costuma molhar a cama e leve-a à casa de banho. Se a perda de urina ocorrer com grande frequência ao longo da noite, programe o despertador para a ajudar a ir à casa de banho;
- ▼ Regularize as idas da criança à casa de banho durante o dia, pelo menos em cada quatro horas;
- ▼ Incentive as conquistas - faça um calendário colorido que assinale os dias em que a cama amanhece seca. Quando completar uma semana (ou o período que combinarem) de sucessos consecutivos, recompense a criança (pode ser um passeio ou algo que ela queira muito);
- ▼ Usar fraldas durante a noite não é uma boa opção. Não trate a criança como se ela ainda fosse um bebé. ■



Ana Durão  
Psicóloga Clínica

LIVRO RECOMENDADO PARA CRIANÇAS:

“Já Não Faço Xixi na Cama”

de Mary McQuillan | Edições Gailivro

Gabinete de **Psicologia Clínica** – Dra. Ana Durão -- Psicologia Clínica, Nutrição Clínica e Terapia da Fala  
Rua dos Douradores, 11, 3º andar, Sala 304 – 1100-203 Lisboa (Baixa)

📞 93 408 11 13 ✉ [newsletter@anadurao.pt](mailto:newsletter@anadurao.pt) 🌐 [www.anadurao.pt](http://www.anadurao.pt) © 2009