

Инфекции мочевых путей

Инфекции мочевых путей, или ИМП, встречаются очень часто. Для предотвращения ИМП важно приучить Вашего ребенка правильному режиму пользования туалетом

Инфекции мочевых путей (ИМП) являются вторым, наиболее часто встречающимся видом инфекций у детей. Признаками ИМП у ребенка являются следующие:

- Мокрые штаны или трусы
- Боль при мочеиспускании
- Частые мочеиспускания (примерно один раз в час)
- Необъяснимое повышение температуры
- Боль в нижней области живота
- Плохой запах мочи

У некоторых детей нет никаких симптомов, когда у них есть инфекция.

Если Ваш основной семейный врач нашел, что у Вашего ребенка ИМП, важно, чтобы Ваш ребенок принимал лекарство для прекращения инфекции.

Важно также определить, что может вызывать инфекцию и как избежать ее повторения.

Переучивание работы мочевого пузыря

Многие дети получают ИМП, потому что они ждут до последней минуты, чтобы пойти в туалет, или редко ходят в туалет. Эта привычка удерживать мочу и не реагировать на сигналы организма, что наступило время идти в туалет, называется «дисфункциональным мочеотделением».

Существует много признаков, что Ваш ребенок задерживает мочу. Дети с такими привычками могут присесть на корточки, скрестить ноги или придерживать руками между ногами, чтобы не помочиться. Другие дети могут мочиться часто небольшими количествами и не всегда полностью опорожняют мочевой пузырь. Они могут помочиться только до того, как освободятся от ощущения давления или потому, что торопятся, несмотря на то, что их мочевой пузырь не опорожнился. Эти привычки могут привести к тому, что ребенок мочится в штаны и рискует получить инфекцию мочевого пузыря.

Мочеиспускание в назначенное время

Вы можете помочь Вашему ребенку избежать эту проблему, заставляя его мочиться по расписанию. Это называется «мочеиспусканием в назначенное время». Это означает посещение туалета каждые **2-3** часа в дневное время. Некоторым детям надо ходить чаще.

Когда Ваш ребенок начнет мочиться в назначенное время, Вам, может быть, придется помочь ему поменять свои привычки. Это может потребовать длительного времени. Младшие дети в возрасте от **3** до **8** лет будут нуждаться в напоминании взрослого о времени посещения туалета. Более старшие дети в возрасте от **8** до **12** лет еще нуждаются в наблюдении взрослого, но иногда могут успешно воспользоваться собственной системой напоминания, такой как установка будильника (таймера), сигнализирующего каждые **2-3** часа о времени посещения туалета.

В школе кто-то из взрослых должен каждые **2-3** часа напоминать Вашему ребенку пойти в туалет. Разрешать детям ходить в туалет, когда им захочется, не подходит для детей, страдающих дисфункциональным мочеотделением. Мы можем работать с Вами и учителем Вашего

ребенка, чтобы разработать план для школы и дома. Целью расписания для мочеиспускания в назначенное время является обучение Вашего ребенка чаще мочиться самостоятельно. Мочеиспускание каждые 2-3 часа должно стать привычкой на всю жизнь.

Правильные привычки при посещении туалета

Очень важно, чтобы Ваш ребенок расслабился, когда мочится. Это позволяет полностью опорожнить мочевой пузырь. Важно опорожнять мочевой пузырь для того, чтобы избавиться от бактерий, которые могут расти в моче и привести к ИМП.

Советы, как помочь Вашему ребенку расслабиться, когда он мочится:

- Для младших девочек – снимите штаны или колготки полностью с одной ноги, с тем чтобы девочка имела достаточно места, чтобы широко расставить ноги.
- Для мальчиков и девочек – посадите ребенка надежно на сидение унитаза и попросите наклониться вперед. Это поможет ему расслабить его заднюю часть и ноги. Дайте ему стульчик, чтобы приподнять ступни. Для маленьких детей используйте стул с горшком.
- Попросите Вашего ребенка дышать медленно и глубоко.
- Добейтесь, чтобы Ваш ребенок расслабил мышцы головы, рук, туловища и ног как у тряпичной куклы.
- Попросите Вашего ребенка представить, что истечение мочи подобно струе из мягкого садового шланга.
- Откройте кран с водой. Звук текущей воды может помочь Вашему ребенку помочиться.
- Предоставьте Вашему ребенку побольше времени, чтобы помочиться. Расслабление и опорожнение мочевого пузыря может занять от 3 до 5 минут.

Чтобы предотвратить инфекцию, дети должны мочиться каждые 2-3 часа.

Привычка опорожнять кишечник

Лучше всего, чтобы Ваш ребенок опорожнял кишечник ежедневно. Попросите Вашего ребенка выбрать время, чтобы посидеть в туалете после завтрака или обеда. Часто дети, которые имеют проблемы с редким и твердым стулом (запором), могут также страдать ИМП.

Контролируйте диету Вашего ребенка. Некоторая пища может вызывать запоры. Например, молоко, йогурт, сыр, мороженое, бананы, рис, желе Jell-O, и пектин в яблоках и яблочном соке могут затруднить опорожнение кишечника. Поощряйте Вашего ребенка пить больше воды и есть пищу, богатую пищевым волокном (клетчаткой). Ниже приведен перечень продуктов с большим количеством волокна, которые Вы можете давать Вашему ребенку:

- Хлеб и изделия из зерна (cereals) — пшеничный хлеб и изделия из зерна грубого помола (whole wheat), хлеб из кукурузы, булочки с отрубями и изюмом
- Овощи и бобовые — бобы, кукуруза, брокколи, сладкий картофель, капуста и спаржа
- Фрукты — инжир, финики, изюм, клубника, дыни, сливы, груши, апельсины и черешня

Для дополнительной информации:

- Клиника урологии в рабочие дни:
206-987-2509
По вечерам и в выходные:
206-987-2000
- Спросите медсестру или врача Вашего ребенка
- www.seattlechildrens.org

Бесплатные переводческие услуги

- Находясь в госпитале, попросите медсестру Вашего ребенка.
- Извне госпиталя позвоните по бесплатной переводческой линии для семьи 1-866-583-1527. Назовите переводчику нужное Вам имя или добавочный номер.
- Глухие или плохо слышащие могут позвонить по тел. 206-987-2280 (TTY).

- Закуски — воздушная кукуруза, орехи, семечки (подсолнухов, тыквы), дробленые кокосы, каша из дробленой овсянки или риса с орехами и медом, печенье на патоке

Оценка состояния детей с инфекциями мочевых путей

Любой младенец или ребенок, у которого развилась ИМП, нуждается в обследовании мочевых путей. Это означает, что Ваш ребенок будет нуждаться в проведении:

- Медицинского осмотра
- Ультразвукового исследования
- Рентгеновского исследования мочевого пузыря

Некоторые дети с ИМП будут испытывать другие проблемы их мочевых путей. Важно знать об этих проблемах, для того чтобы обеспечить наилучшее лечение Вашего ребенка.

Источники информации

Вы можете посмотреть видео информацию на интернете относительно состояния мочевого пузыря, выйдя на вэбсайт Seattle Children's Hospital по адресу www.seattlechildrens.org. Вы можете найти там “Bladder Health Video” или посетить:

- www.seattlechildrens.org/clinics-programs/urology/resources/ и нажать на “Bladder Health Video”
- или www.seattlechildrens.org/videos/bladder-health-video/

Другим способом изучить вопрос о состоянии мочевого пузыря является посещение семинара для родителей «Seattle Children's Urology Parent Seminar (CUPS)». Это вечерний семинар для родителей тех детей, которые вышли из возраста привыкания к горшку. Там Вы можете получить информацию об анатомии и физиологии мочеиспускания. Вы узнаете об эффективных методах предотвращения инфекций мочевых путей Вашего ребенка. Семинар бесплатный. Он проходит в главном госпитале Seattle Children's, а также в виде видеоконференции в клиниках Seattle Children's in Bellevue, Everett, Federal Way, Olympia. Вы можете зарегистрироваться, позвонив по тел. 206-987-2509, доб.1.



Urinary Tract Infections

Urinary tract infections, or UTIs, are very common. To prevent UTIs, it is important that you child has good toileting habits.

Urinary tract infections (UTIs) are the second most common infection in children. Signs that a child may have a UTI are:

- Wetting pants or underpants
- Pain with peeing (urination)
- Urinating a lot (about once every hour)
- An unexplained fever
- Pain in the lower stomach
- Urine that smells bad

Some children will not have any symptoms when they have an infection.

If your family's healthcare provider has found that your child has a UTI, it is important that your child be treated with medicine to stop the infection. It is also important to find out what may have caused the infection and how to keep it from happening again.

Bladder retraining

Many children get UTIs because they wait until the last minute before going to the bathroom or do not go to the bathroom very often. This habit of holding urine and ignoring when their bodies tell them it is time to go to the bathroom is called "dysfunctional voiding."

There are many signs that your child may be holding their urine. Children with these habits may squat down on their heels, cross their legs, or hold between their legs to keep from wetting. Other children may urinate small amounts often and not empty their bladders all the way. They might urinate only until they relieve the feeling of pressure or because they are in a hurry even though their bladders are not empty. These habits may lead to wetting and bladder infection.

Timed Voiding

You can help your child to prevent this problem by having them urinate on a schedule. This is called "timed voiding." This means going to the bathroom every 2 to 3 hours during the day. Some children may need to go more often.

As your child starts doing timed voiding, you might have to help them change their habits. This can take a long time. Younger children who are between 3 and 8 years old will need an adult to remind them to go to the bathroom on schedule. Older children who are between 8 and 12 years old still need an adult to monitor them, but sometimes do well with their own system to remind them, like setting a watch alarm to go off every 2 to 3 hours.

At school, an adult needs to remind your child to go to the bathroom every 2 to 3 hours. Letting children go to the bathroom whenever they need to does not work for children who have dysfunctional voiding. We can work with you

and your child's teacher to set up a plan for school and for home. The goal of the timed voiding schedule is to train your child to urinate often on their own. Urinating every 2 to 3 hours needs to become a lifetime habit.

Good toileting habits

It is very important for your child to relax when urinating. This allows the bladder to empty all the way. It is important to empty the bladder in order to get rid of bacteria that can grow in the urine and lead to UTIs.

Tips to help your child relax when urinating:

- For young girls, remove pants or tights completely off of one leg so that your child has plenty of room to spread her legs wide apart.
- For boys and girls, place bottom securely in the toilet opening and have them lean forward. This will help them to relax their bottom and legs. Give them a stool to raise their feet. Use a potty chair with younger children.
- Ask your child to take slow, deep breaths.
- Have your child relax their head, arm, body and leg muscles like a rag doll.
- Ask your child to imagine urine flowing like a stream or a gentle garden hose.
- Turn on the water faucet. The sound of running water may help your child urinate.
- Give your child plenty of time for urination. Relaxing and emptying the bladder can take from 3 to 5 minutes.

Children should urinate every 2 to 3 hours to help prevent infections.

Bowel habits

A daily bowel movement is best for your child. Ask your child to take time to sit on the toilet after breakfast or dinner. Often, children who have a problem with infrequent, hard bowel movements (constipation) also can have UTIs.

Check your child's diet. Some foods can cause constipation. For example, milk, yogurt, cheese, ice cream, bananas, rice, Jell-O, and the pectin in apples and apple juice can make it harder to have a bowel movement. Encourage your child to drink plenty of water and eat foods rich in fiber. Here is a list of foods with a lot of fiber that you can give to your child:

- Breads and cereals — whole wheat breads and cereals, corn bread, raisin bran and bran muffins
- Vegetables and legumes — beans, corn, broccoli, yams, cabbage and asparagus
- Fruits — figs, dates, raisins, strawberries, melons, plums, pears, oranges and cherries
- Snacks — popcorn, nuts, seeds (sunflower, pumpkin), shredded coconut, granola, and molasses cookies

To Learn More

- Urology Clinic
Weekdays:
206-987-2509
Evenings and
Weekends:
206-987-2000
- Ask your child's nurse
or doctor
- www.seattlechildrens.org

Free Interpreter Services

- In the hospital, ask
your child's nurse.
- From outside the
hospital, call the
toll-free Family
Interpreting Line
1-866-583-1527.
Tell the interpreter
the name or extension
you need.
- For Deaf and hard of
hearing callers
206-987-2280 (TTY).

Evaluation of children with urinary tract infections

Any infant or child who develops a UTI needs a urinary tract evaluation. This means that your child will need to get:

- A physical exam
- An ultrasound
- An x-ray of the bladder

Some children with UTIs will have other problems with their urinary tract. It is important to know about these other problems in order to provide the best care for your child.

Resources

You can watch a video online about bladder health by going to the [Seattle Children's Hospital](http://www.seattlechildrens.org) Web site at www.seattlechildrens.org. You can search for "Bladder Health Video" or visit:

- www.seattlechildrens.org/clinics-programs/urology/resources/
and click on "Bladder Health Video"
- or www.seattlechildrens.org/videos/bladder-health-video/

Another way to learn about bladder health is to attend Seattle Children's Urology Parent Seminar (CUPS). This is an evening seminar for parents of children who are over potty training age where you can learn about the anatomy and physiology involved in urination. You will learn effective tools for helping your child to prevent urinary tract infections. The seminar is free. It takes place at Seattle Children's main hospital and also by videoteleconference to Seattle Children's clinics in Bellevue, Everett, Federal Way and Olympia.

You can register by calling 206-987-2509, and pressing option 1.