Piccolo Vademecum per Bambini (e i loro Genitori)

per il buon uso della vescica (e intestino) e per capire se ci sono disfunzioni (e quali)

Si tratta di fare un DIARIO della PIPI' per un giorno intero a casa, facendola tutte le volte in un vasetto. Si deve segnare su un foglio (o su un file) che ore sono e la quantità (si misura con il vasetto graduato in millilitri). Si deve anche dire alla mamma e papà se c'è qualche fastidio, se la pipì esce bene tutta insieme oppure con fatica e dovendo spingere perché sembra che non è uscita tutta.

Numero di Minzioni / Giorno e Volume di urine per Minzione

Frequenza: da **4 a 7** Volte / Giorno

Volume (massimo) per Minzione aspettato per l'età

30 x età (anni) ± 30 (ml)

Es. a 8 anni: 30x8 ± 30
= 240 ± 30
= 210-270ml

Orario	Volume vuotato (Pipì)	Urgenza	Mutandine bagnate	Descrizione mitto	Liquidi introdotti
7.00	250ml	--	No	Continuo	--
7.30	--	--	--	--	150ml latte
11.00	--	Sì	Gocce	--	Succo
13.00	80ml	--	Sì	Interrotto	--
13.30	--	--	--	--	250ml acqua
16.30	--	Sì	--	--	Succo
17.00	--	--	Sì	--	--
18.30	120ml	--	Sì	Interrotto	--
20.00	--	--	Gocce	--	250ml acqua
21.30	160ml	--	Sì	Interrotto	--

Il Diario se fatto bene fa capire **se tutto va bene** con la vescica, oppure se ci sono **cattive abitudini** da correggere, oppure ci sono proprio **problemi**, per cui bisogna sentire il Dottore e magari fare qualcosa tipo prendere delle medicine.

Se le cose non vanno bene, non bisogna preoccuparsi, ma sapere che è possibile tornare ad essere il **Boss della Vescica**, cioè la pipì obbedisce quando si vuole farla uscire e non è prepotente quando vuole uscire di fretta. Insomma, la vescica si comporta in modo disobbediente, come nelle due storielle: quella della Minzione Disfunzionale (pipì che non esce bene) e della Vescica Iperattiva (pipì che esce quando vuole).

Minzione Disfunzionale (si chiama così quando si fa fatica a svuotare la pipì)

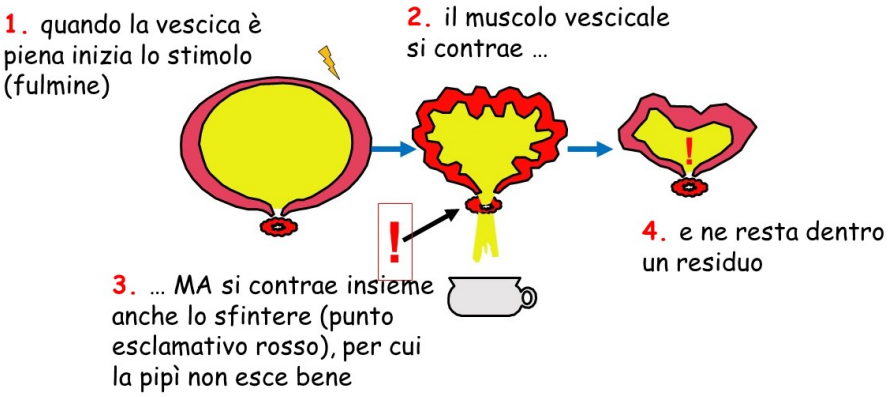
Può succedere di avere difficoltà a svuotarsi: bisogna verificare se è difficile anche svuotare l'intestino, e poi imparare a svuotarsi bene, rilassando la pancia.

La Minzione Disfunzionale significa che, mentre il muscolo vescicale si contrae per far uscire la pipì, un altro muscolo che si chiama sfintere stringe l'uscita e la pipì fa fatica ad uscire, e ne resta un po' dentro.

Questa vescica proprio non mi ascolta
… non riesco a svuotarla

La minzione disfunzionale

cosa combina

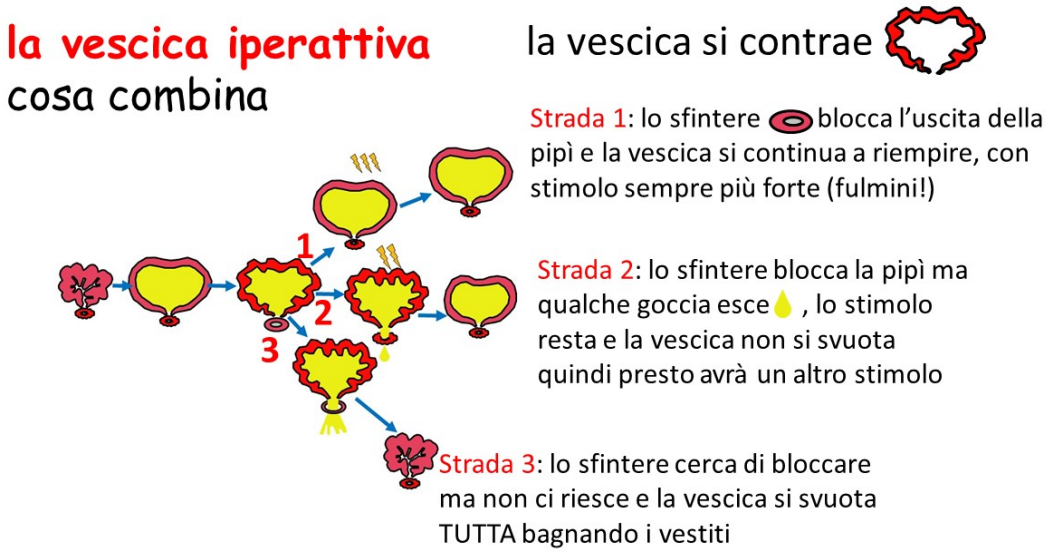


Vescica Iperattiva (si chiama così quando si deve correre a fare la pipì tante volte e ci si bagna).

Alcuni bambini devono andare al bagno molte volte e spesso con urgenza, oppure devono stringere le gambe per non farla uscire e per non farla addosso, e qualche volta non riescono a trattenerla e bagnano le mutandine o addirittura gli indumenti.

Vescica Iperattiva vuol dire che il muscolo vescica si contrae quando invece dovrebbe stare a riposo, e viene uno stimolo forte e improvviso, per cui non si riesce a decidere di fare la pipì quando si vuole, ma lo decide la vescica.

e tu perché non la ascolti
… quando ha fretta di andare a svuotarsi ?

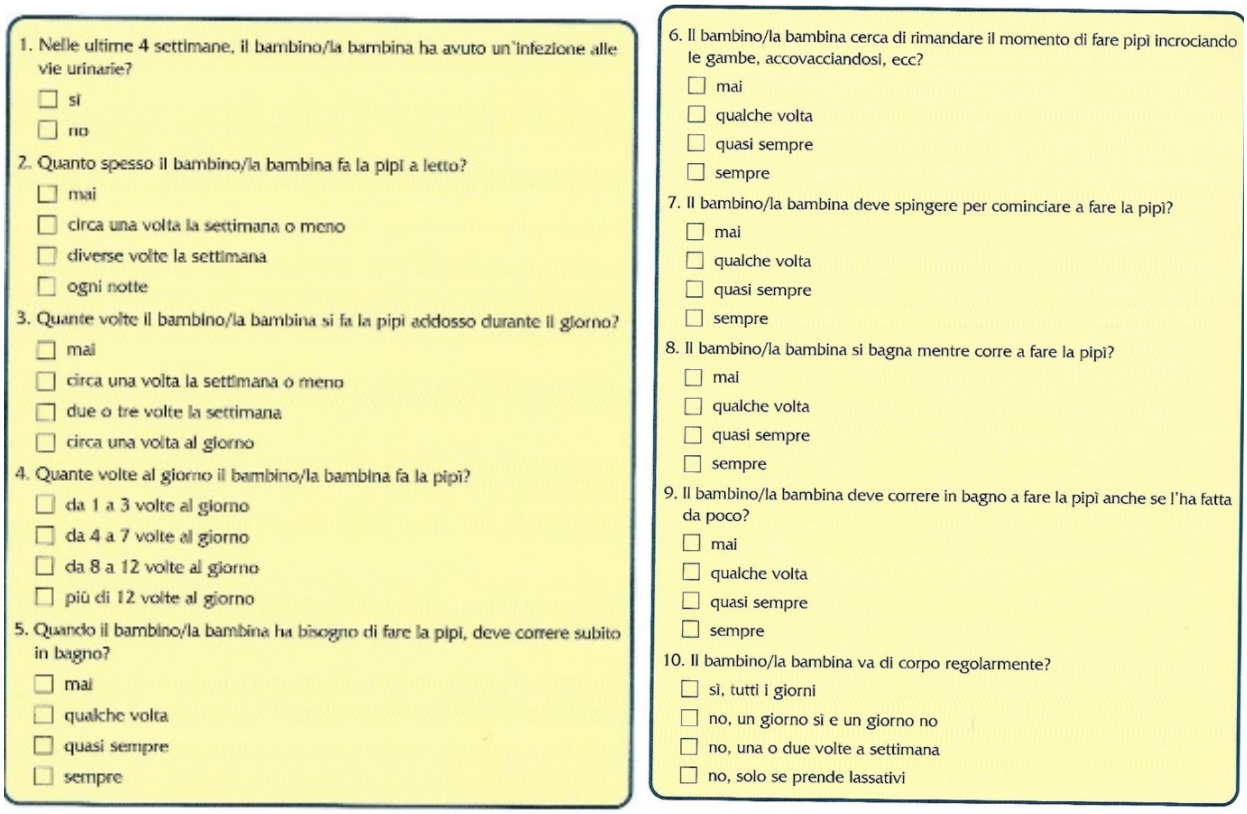


Se non si riesce a sistemare le cose solo con le buone abitudini, oppure per un controllo, è bene rivolgersi al proprio Dottore che farà fare semplicemente una buona fisioterapia, oppure farà fare alcuni esami non invasivi ed eventualmente una cura, di medicine o altro.

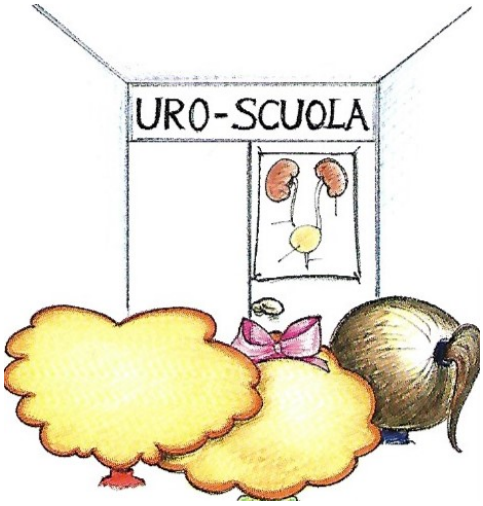
Per i GENITORI:

Fate un semplice **Test** per capire se il Vostro bambino/a può avere una disfunzione vescicale.

E' un Questionario validato: va tutto bene se la risposta è "mai" alle domande dalla 2 alla 9 (alla 4 "da 4 a 7 al giorno" e "si" alla 10) – se ci sono occasionalmente alcune risposte "qualche volta" può rientrare nelle normali variazioni per abitudini o distrazioni

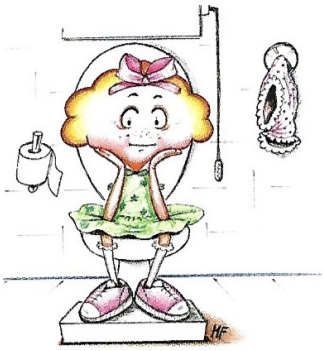


1. Nelle ultime 4 settimane, il bambino/la bambina ha avuto un'infezione alle vie urinarie?
   - ☐ sì
   - ☐ no
2. Quanto spesso il bambino/la bambina fa la pipì a letto?
   - ☐ mai
   - ☐ circa una volta la settimana o meno
   - ☐ diverse volte la settimana
   - ☐ ogni notte
3. Quante volte il bambino/la bambina si fa la pipì addosso durante il giorno?
   - ☐ mai
   - ☐ circa una volta la settimana o meno
   - ☐ due o tre volte la settimana
   - ☐ circa una volta al giorno
4. Quante volte al giorno il bambino/la bambina fa la pipì?
   - ☐ da 1 a 3 volte al giorno
   - ☐ da 4 a 7 volte al giorno
   - ☐ da 8 a 12 volte al giorno
   - ☐ più di 12 volte al giorno
5. Quando il bambino/la bambina ha bisogno di fare la pipì, deve correre subito in bagno?
   - ☐ mai
   - ☐ qualche volta
   - ☐ quasi sempre
   - ☐ sempre
6. Il bambino/la bambina cerca di rimandare il momento di fare pipì incrociando le gambe, accovacciandosi, ecc?
   - ☐ mai
   - ☐ qualche volta
   - ☐ quasi sempre
   - ☐ sempre
7. Il bambino/la bambina deve spingere per cominciare a fare la pipì?
   - ☐ mai
   - ☐ qualche volta
   - ☐ quasi sempre
   - ☐ sempre
8. Il bambino/la bambina si bagna mentre corre a fare la pipì?
   - ☐ mai
   - ☐ qualche volta
   - ☐ quasi sempre
   - ☐ sempre
9. Il bambino/la bambina deve correre in bagno a fare la pipì anche se l'ha fatta da poco?
   - ☐ mai
   - ☐ qualche volta
   - ☐ quasi sempre
   - ☐ sempre
10. Il bambino/la bambina va di corpo regolarmente?
    - ☐ sì, tutti i giorni
    - ☐ no, un giorno sì e un giorno no
    - ☐ no, una o due volte a settimana
    - ☐ no, solo se prende lassativi



La prima Terapia per risolvere (o prevenire) i problemi dei bambini con la pipì è quella di conoscere come funzionano le cose ed avere gli strumenti per correggere le abitudini quando non va bene.

Ai bambini si possono dare nozioni basiche di anatomia e fisiologia, spiegare il perché dei sintomi e le "buone abitudini".
In fase più avanzata avanzata si può educare la funzione, con fisioterapia e strumentazioni non invasive.



Come devo fare la pipì...

Quando ?

Capisci subito quando la tua vescica è piena e vai al bagno rilassato

Quanto spesso ?

Vai al bagno 7 volte al giorno

Come ?

Fai con calma e svuota la tua vesica tutto in una volta

ORA	**PIPI'** nel bagno – quanta (ml)	URGENZA (con perdita) NO/SI/forte	"SPINGERE" per fare la pipì o getto interrotto	**PERDITE °** (gocce + mutandine ++ indumenti+++)	LIQUIDI BEVUTI (tipo)	OSSERVAZIONI (es stringe le gambe)
24:00						
01:00						
02:00						
03:00						
04:00						
05:00						
06:00						
07:00						
08:00	.:					
09:00						
10:00						
11:00						
12:00						
01:00						
02:00						
03:00						
04:00						
05:00						
06:00						
07:00						
08:00						
09:00						
10:00						
11:00						

NOME:…… DATA: ……..

ISTRUZIONI PER IL DIARIO A CASA PER LA VESCICA (PIPI')

1 2 3 4 5 6 7

1. Riempite il Diario in un giorno in cui Vostro figlio/a è a casa e avete tempo per essere precisi (es. week-end)

2. Dovete segnare quando va al bagno e quando si bagna, dalla mattina quando si sveglia fino alla mattina seguente. ***Se possibile, fate il Diario per DUE GIORNI COMPLETI – 48 ORE: questo dà le migliori informazioni***

3. E' importante che parliate con vostro Figlo/a prima di cominciare il Diario, e gli spiegate bene a cosa serve e come dovrete compilarlo insieme

4. Non dovete mandarlo/a Voi al bagno, ma dovete aspettare che sia Lui/Lei a dirvi che deve andare: l'obbiettivo è capire come è abituato/a ad usare la vescica **nella sua vita normale**

5. Fate urinare dentro il **contenitore graduato** (nel modo più naturale possibile) e segnate sul Diario l'ORA nella colonna 1 e la QUANTITA' (volume ml di PIPI') nella colonna 2

6. nella colonna 3 seguente segnalate SE ha avuto URGENZA di andare in bagno, e se è stata FORTE

7. Poi nella colonna 4 del Diario annotare SE ha dovuto "spingere con la pancia" per iniziare a fare la pipì e se il getto era continuo o interrotto

8. Controllate e segnate sul Diario colonna 5 se possibile OGNI ORA SE gli indumenti sono Asciutti o Bagnati e **quanto** sono bagnati (solo gocce sulle mutandine, oppure tutte le mutandine, oppure i vestiti)

9. per favore segnate anche l'ora in cui ha bevuto LIQUIDI e la quantità (esempio un bicchiere di succo, mezza tazza di latte) colonna 6

10. nell'ultima colonna potete scrivere Commenti e Osservazioni (colonna 7) che vi sembrano utili. Segnate per piacere se notate che usa manovre per non bagnarsi (per esempio si accovaccia o incrocia e stringe le gambe)