

রাত্রে বিছানা ভেজানো

শিশুর নিয়মিত কাজের মধ্যে একটি হচ্ছে রাত্রে বিছানা ভেজানো। ছোট শিশুদের জন্য এটা খুবই স্বাভাবিক প্রক্রিয়া। তবে একটু বড় হলেই সাধারণত আমরা রাত্রে ঘুম থেকে উঠিয়ে বাথরুমে বা ঘরেই নির্দিষ্ট পটে শিশুকে প্রস্রাব করাই। কিন্তু অনেক শিশুই বোঝার বয়স হওয়া সত্ত্বেও বিছানা ভিজিয়ে ফেলে। এর বিভিন্ন কারণ থাকতে পারে। দেখা গেছে ৪-৫ বছর বয়সী শিশুদের প্রতি ৫ জনের মধ্যে ১ জন রাত্রে বিছানা ভেজায়। আর ১২ বছর বয়সী প্রতি ১০ জনের মধ্যে ১ জনের এ সমস্যা রয়েছে। মেয়েশিশু থেকে ছেলেশিশুদের এ সমস্যাটা বেশি। সাধারণত ৬ বছরের শিশুদের বেলায় চিকিৎসকরা এর চিকিৎসার প্রয়োজন মনে করেন না



দোষী ভাবা যাবে না

বাচ্চা বিছানা ভেজালে নিজেকে বা বাচ্চাকে দোষী ভাবার কোনো কারণ নেই। বাচ্চা যেন কোনোভাবেই নিজেকে অপরাধী মনে না করে। এটা একটা জৈবিক সমস্যা।

শাস্তি নয়

অনেকেই এ কারণে বাচ্চাকে শাস্তি দিয়ে থাকেন। এটা একেবারেই অনুচিত। কোনো রকম তিরস্কার করাও ঠিক নয়। এমনকি মুখ বিকৃতি করা বা কোনো রুঢ় মন্তব্য করাও উচিত নয়।

শোবার সময়

রাত্রে শোবার আগে প্রস্রাব করিয়ে নিতে হবে। শোবার সময় পরিবেশ শান্ত রাখতে হবে। টেলিভিশনে উত্তেজনাকর কোনো অনুষ্ঠান শিশুর পাশে চলতে থাকলে বিছানা ভেজানোর প্রবণতা বেড়ে যায়। প্রস্রাব করার পট বিছানার পাশেই রাখতে হবে, যেন ঘুম থেকে জেগে শিশু সহজেই প্রস্রাব করতে পারে।

সময় দিন

হুট করে বাচ্চাকে রাত্রে বিছানা ভেজানো বন্ধ করতে বলা যাবে না।

সময় দিতে হবে তাকে। ধীরে ধীরে এ প্রবণতা নিজে থেকেই বন্ধ হয়ে যেতে পারে।

ক্যাফিন জাতীয় খাবার পরিহার

ক্যাফিন ডাই-ইউরোটিক উপাদান প্রস্রাবের পরিমাণ বাড়িয়ে দেয়। কফি এবং চায়ে ক্যাফিন থাকে। সুতরাং শিশুকে এসব পানীয় থেকে বিরত রাখুন।

চিকিৎসকের পরামর্শ

- * যদি শিশুর পেটব্যথা, পিঠব্যথা এবং জ্বর হয়
- * যদি রাত্রে নিয়মিত প্রচণ্ড পিপাসা নিয়ে জেগে ওঠে
- * দিনের বেলায় বিছানা ভেজালে
- * প্রস্রাবের সময় ব্যথা করলে
- * প্রস্রাবে দুর্গন্ধ হলে
- * কয়েক মাস বিরতির পর আবার বিছানা ভেজানো শুরু হলে
- * দু'বছরের বেশি বয়সের শিশুদের মূত্রথলির ওপর কোনো নিয়ন্ত্রণ না থাকলে

উপরের উপসর্গগুলো থাকলে চিকিৎসকের পরামর্শ নিতে হবে।

শিল্পী মহলানবীশ
ছবি : সোহেল রানা রিপন