



育儿金典 I
YU ER JIN DIAN

(日)帆足英一/著
杨 轶/译

尿床并不可怕



为什么会出现尿床
教育尿床孩子的原则
尿床与智力发育有关吗
夜尿症患儿的性格特征



中国轻工业出版社



育儿金典 I

YU ER JIN DIAN



ISBN 7-5019-2971-8



9 787501 929719 >

ISBN 7-5019-2971-8/G · 185

定价：52.00元（共6册）本册8.00元

育儿金典 I

尿床并不可怕

(日)帆足英一 著
杨 轶 译

 中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

育儿金典 I/(日)帆足英一著;杨铁译. —北京:中国轻工业出版社, 2001. 1
ISBN 7-5019-2971-8

I. 育… II. ①帆…②育… III. ①婴幼儿-妇幼卫生②婴幼儿-哺育 IV. R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 48781 号
版权声明:

原书名:《おねしょなんかこわくない》

原著者:©帆足英一

原出版社:株式会社 妇人生活社

责任编辑:刘云辉 责任终审:孟寿萱 封面设计:张 成
版式设计:智苏亚 责任校对:燕 杰 责任监印:吴京一

*

出版发行:中国轻工业出版社(北京东长安街6号,邮编:100740)

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

联系电话:010-65241695

制 作:东远先行彩色图文中心

印 刷:三河市宏达印刷厂

经 销:各地新华书店

版 次:2001年1月第1版 2001年1月第1次印刷

开 本:787×1092 1/32 印张:32.875

字 数:736千字

书 号:ISBN 7-5019-2971-8/G·185

定 价:52.00元(共6册),本册8.00元

著作权合同登记:图字01-2000-2302

·如发现图书残缺请直接与我社发行部联系调换·

前言



本书的作者帆足英一博士经多年研究，发现了夜尿症的原因是因脑垂体的抗利尿激素的分泌不足导致神经内分泌系统发育缓慢。

从这个观点来讲，在对夜尿儿童的生活指导时要提倡“不叫醒”“不着急”“不生气”的三原则，而且，针对严重者还开发了激素疗法，这一成果在世界尚属首例，具有划时代的意义，给因夜尿症而苦恼的人带来了福音。

帆足博士原本是一心专攻小儿精神、神经学的小儿科医生，作为都立母子保健院的小儿科长，负责幼儿院、神经科专门门诊、夜尿门诊，因为要对从全国各地来的多数患者进行临床治疗，每天都很忙。并以这些丰富的临床经验为基础，以发展的眼光为中心从整体观察儿童（决不仅从内脏医学判断），是一位善良仁慈的小儿科学医生。

根据帆足理论对夜尿儿童进行生活指导时，主要是等待自然的发展。妨碍起夜等事都要尽量避开。这一问题已不仅仅是夜尿症的问题，是一个非常重要的育儿方法的基本问题。近些年来一些母亲为求好求快，反而妨碍了孩子的自主性发育。过早训练孩子排尿的自立性，反而妨害了其自然发育。

本书以帆足博士的研究为基础，以通俗明了的语言说明了解决夜尿病的方法，多少能给因此而苦恼的患者一些启示吧。

作者



目 录

第一部分 幼儿时期的尿床

第 1 章 为什么会尿床呢	(3)
★因尿量多而尿床	(4)
★白天与夜晚尿的形成方式不同	(7)
第 2 章 尿床也因发育而不同	(13)
★尿床现象随年龄增长而减少	(14)
★刚一入睡就尿床还是快天亮时尿床	(15)
★令人担心的尿床,不必担心的尿床	(18)
★一度不尿床了可又尿床的情况	(21)
第 3 章 教育尿床孩子的方法	(23)
★教育的三原则 不叫起夜、不着急、不生气	(24)
★每天的生活——注意这样几件事	(27)
★尿床对策一二三	(30)
★使用尿不湿的巧妙方法	(33)

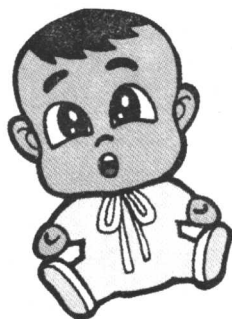
第4章 尿床聊天室	(36)
★专家解疑(Q&A)	(37)
★母亲的经验之谈	(48)

第二部分 学龄期、青春期的夜尿症

第1章 尿床与夜尿症的区别	(53)
★当作疾病的原因	(54)
★接受诊治的高峰在10岁左右	(55)
★夜尿症更让人苦恼	(56)
第2章 夜尿的原因究竟是什么	(58)
★内分泌系统发育迟缓	(59)
★抗利尿激素分泌得少也是原因之一	(60)
★膀胱太小会导致夜尿	(62)
★睡得太死并不是夜尿的原因	(64)
★压力对夜尿会产生多大的影响呢	(67)
第3章 双亲的教育方法与夜尿的关系	(71)
★孩子夜尿并不是母亲的责任	(72)
★这种相处方式会使夜尿更为严重	(74)
★不要给孩子灌输劣等感的想法	(74)
第4章 我家孩子的夜尿是重还是轻	(77)
★到了青春期夜尿就逐渐减少了	(78)

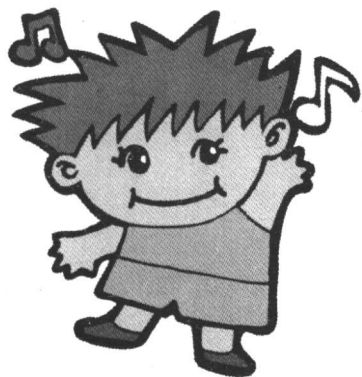
★如何判断夜尿的轻重程度	(78)
★试判断病重程度	(83)
★做张夜尿情况表,夜尿的变化一目了然	(85)
★随季节变化的夜尿	(88)
第5章 夜尿症有哪些检查方法	(90)
★一般尿检查	(91)
★X光检查	(91)
★尿渗透压周期的检查	(92)
★心理检查	(93)
★脑电波检查	(94)
★在什么情况下需要检查住院	(94)
第6章 治疗夜尿症有何方法	(96)
★通常采用的药物治疗法	(97)
★抗利尿激素滴鼻疗法	(98)
★药物治疗时应注意的事项	(102)
★不做与治疗相背的事	(103)
★其他的治疗方法	(104)
第7章 在家庭生活中减轻夜尿症的要点	(107)
★不要叫起夜	(108)
★从压力中解放出来	(110)
★在饮食方面的注意事项	(113)

★不让孩子尿湿的秘方·····	(118)
第 8 章 海边、林间夏令营,集体旅行时怎么办 ···	(120)
★让孩子积极参加 ·····	(121)
第 9 章 与粗心夜尿的人谈心 ·····	(125)
第 10 章 夜尿治愈了!	
——母亲们的亲身体会集锦 ·····	(138)



第一部分

幼儿时期的尿床



第 1 章

为什么会尿床呢



我们每个人在婴儿时期都会尿床。

然后不知从何时开始不再尿床了，尿床成为逝去的记忆一部分。

婴儿时期不分早晚一天都可能尿床。

随着身心逐渐成长，变得只在夜里尿床，后来又不知从何时开始夜里也不尿床了。

在这里我想就为什么会尿床、排尿的组织等问题和大家一起探讨一下。



因尿量多而尿床

●尿床本是“无意识”的行为

首先请看图 1，尿液在肾脏里形成，通过细细的管道——输尿管——被输送到储存尿液的膀胱里。

膀胱是像气球一样伸缩自如的袋状物。这里一旦积存了一定的尿液，就像触动了开关一样，刺激通过脊髓神经，到达大脑皮层。这时我们就会感到尿意想上厕所。先有尿意后小便叫做随意的排尿。也就是按自己的意志小便。但是婴儿不一样，把他们没有尿意却也排尿的现象叫做不随意的排尿。即使婴儿的膀胱里存满了尿液，这种刺激也不会传到大脑皮层。尿液是因膀胱膨胀产生反射而排出的。

综上所述，遗尿的特征之一是：睡眠期间信息不经过大脑皮层，与个人意志无关的一种现象。

●尿床的关键原因是尿量

许多家长都认为一旦孩子有尿，就要把他从睡梦中叫醒让其上厕所，这样就不会尿床了，因此常常是夜里费尽九牛二虎之力把孩子弄醒。还有的孩子即使尿了床也不会睁开眼睛，很让家长头痛，家长担心这样下去就治不好了。

孩子难以被叫醒也是尿床的特征之一，却不是其真正的原因。

那么究竟什么才是导致尿床最重要的原因呢？问题在于夜里睡眠期间产生的“尿量”太多。如果这个“尿量”能少一

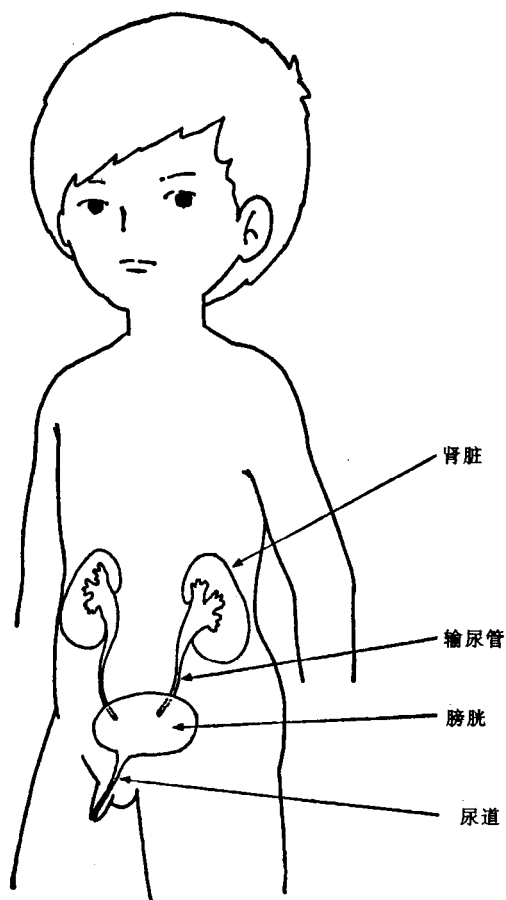


图1 尿液所经的路线

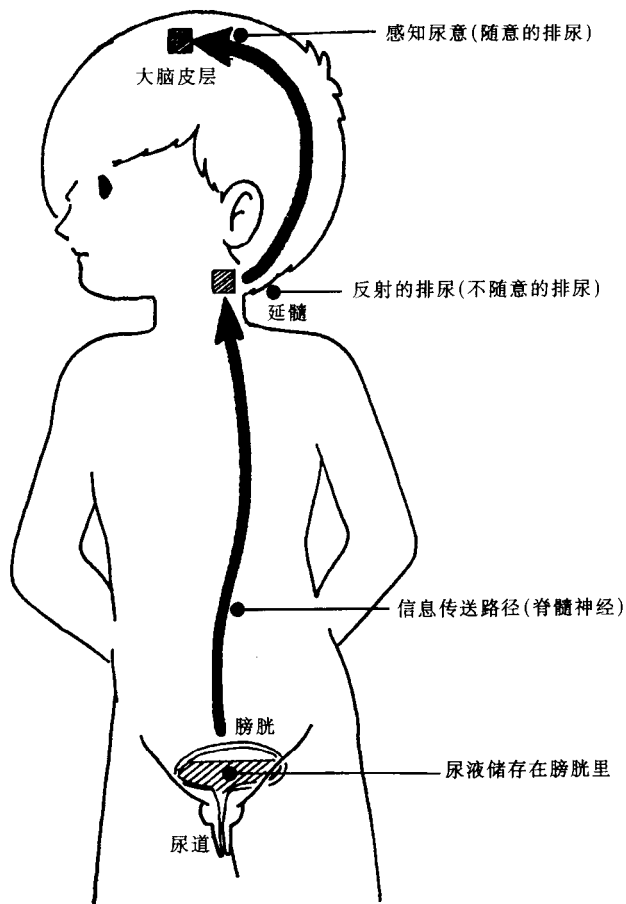


图 2 感到尿意时的路线图

些,一觉睡到天亮膀胱也没有充满,尿床自然不治而愈。

●尿量是由“抗利尿激素”来调节的

那么调节尿量又是在哪里进行的呢?我们刚才说尿液是在肾脏里产生的,下面再详细地看看吧。

请看图3,尿液是在肾脏中的肾小球里形成的。这时的尿叫做原尿,含水分比较多,如果就这样排出体外的话,水分被尿带走易导致人体脱水症,血液成分也会失去平衡。因此为防止这种现象的发生,确保体内平衡,在肾脏的肾小管处,对人体有用的水分会被从原尿中再次吸收回体内,这样在肾脏的肾小管处调节了尿量。与此同时,脑的垂体后叶处分泌的“抗利尿激素”(抑制尿液产生的激素)也起着很大的作用,即垂体后叶分泌出的抗利尿激素作用于肾脏的肾小管,把原尿中的水分再吸收到体内,其结果是尿量减少、尿的颜色变黄。

而且,因为白天这种激素分泌的量少、尿量多且色淡,晚上睡觉时这种激素的分泌量增多、尿量变少、颜色也变浓了,所以早晨刚起床后的小便颜色较浓。

白天与夜晚尿的形成方式不同

尿量的调节受中枢神经系统、特别是垂体后叶分泌的抗利尿激素的影响很大。而调节组织在白天和晚上又有很大的不同。

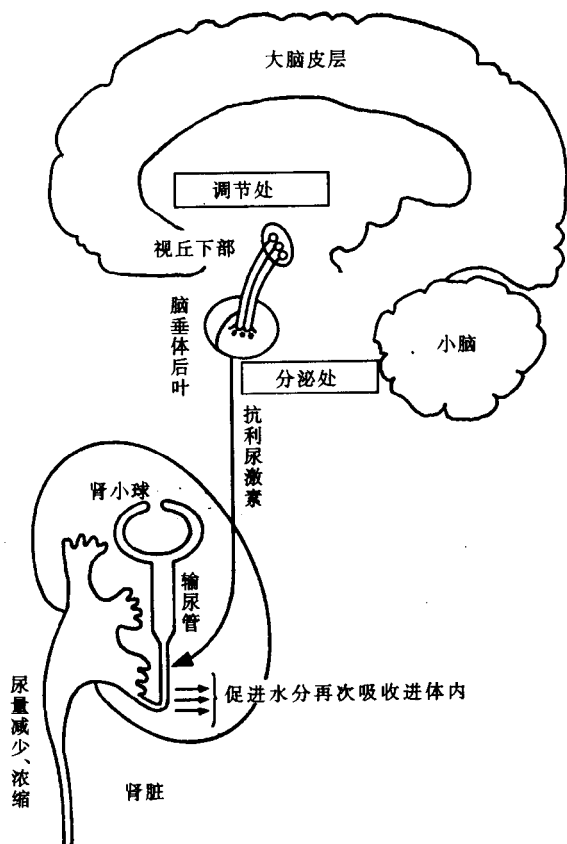


图3 调节尿量的结构图