

# Les choses à faire chez soi, afin d'aider votre enfant à résoudre son problème d'énurésie nocturne.



Réduisez la quantité de **liquides** que boit votre enfant **1 à 2 heures** avant de le mettre au lit

Faites boire votre enfant suffisamment d'eau durant la **journée**

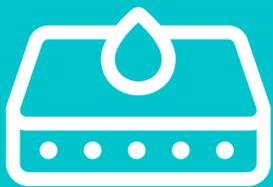


Assurez-vous que votre enfant aille aux **toilettes 4 à 7 fois** par jour et **avant le coucher.**

Évitez les boissons à base de **caféine** car elles provoquent **une diurèse**

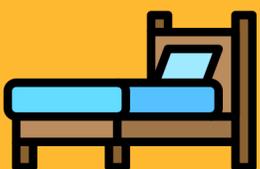


**Ne punissez pas** votre enfant, donnez-lui des **récompenses** pour des actions positives



Utilisez des **housses imperméables** sur son **matelas** et sa **couette**

Assurez-vous que votre enfant a **facilement accès** aux **toilettes** durant la **nuite**



**Ne réveillez pas** régulièrement ou **portez** votre enfant la **nuite** pour utiliser les toilettes

Pour plus d'information, visitez <http://www.dry-knight.com>

1. <https://www.nhs.uk/conditions/bedwetting/>

2. [https://www.urologyhealth.org/urologic-conditions/nocturnal-enuresis-\(bedwetting\)](https://www.urologyhealth.org/urologic-conditions/nocturnal-enuresis-(bedwetting))