



患者教育：儿童尿床(基础篇)

由 UpToDate 的医生和编辑撰写

There is a newer version of this topic available in [English](#). 该专题有一个更新版本[英文版](#)。

请阅读本页末的[免责声明](#)。

儿童夜间尿床正常吗？

幼儿夜间尿床常见，可能是正常表现。大多数儿童4岁时都能在清醒状态下控制排尿，但可能更晚些才能在睡眠状态下控制排尿，如5-7岁。尿床更多见于男孩，可有家族遗传性。

大多数儿童无需治疗即可自行停止尿床。但若有疑虑可咨询医护人员。

为何会尿床？

以下因素容易导致尿床：

- 儿童膀胱肌肉发育缓慢
- 膀胱容量偏小
- 尿液生成量大

少数尿床由躯体或情绪问题引起，医护人员应能判断。

如何让孩子停止尿床？

可自行尝试：

- 让孩子在就寝前排尿，提醒其在有尿意时起床如厕。
- 在过道和厕所安装夜灯，以便孩子如厕。
- 在家不要使用尿布和如厕训练裤，尤其是孩子超过8岁时。但与亲友外出过夜时仍可使用。

- 次日早晨让孩子帮忙清洗尿湿的床具或衣物。
- 以图表形式记录改善过程，表现良好时给予奖励，奖励内容应事先与孩子商定。
- 让孩子在白天均衡饮水，睡前切勿饮水过多。
- 使用夜间尿床警报器，它们可在感知到孩子尿床时发出警报，最适用于 ≥ 6 岁的儿童，适用类型和用法可询问医护人员。

上述方法只有在家长和孩子的齐心协同下才可见效，过程可能漫长而曲折。

尿床并非孩子故意为之，请不要为此而发火或惩罚、取笑他。

如何保持床铺清洁、干爽？

可使用防水床单来保护床垫、避免留下尿骚味。孩子夜间尿床时，先让其如厕，再换上干睡衣，然后用干毛巾衬垫尿湿处。也可在床单下铺防水垫，这样，当孩子尿床时，只需换下湿床单，无需重新铺床。

何时应就诊？

孩子出现以下情况时应就医：

- 尿频
- 烦渴
- 排尿时有灼热感
- 足部或踝部肿胀
- 持续数周或数月不尿床后又开始尿床

这些可能是疾病表现。医护人员会加以评估，包括进行查体，可能还进行尿液检测等辅助检查。

能通过药物治疗减少尿床吗？

有相应的处方药，但一般用于尝试了其他方法而无效的6岁以上儿童。

关于本专题的更多内容请参见

[Patient education: Bedwetting in children \(Beyond the Basics\)](#)

[Patient education: Toilet training \(Beyond the Basics\)](#)

所有专题都会依据新发表的证据和同行评议过程而更新。

此专题在 UpToDate 上的检索日期：Aug 15, 2024.

免责声明：这类广义信息是对诊断、治疗和/或药物信息的有限总结。这类信息不一定全面，应将其用作帮助用户理解和/或评估潜在诊断和治疗选择的工具。其中并不包含关于可能应用于某个特定患者的条件、治疗、药物、副作用或风险的所有信息。其目的不是作为医疗建议，也不作为医疗保健提供者根据其检查或对患者具体而独特的情况所做出的医疗建议、诊断或治疗的替代。患者必须与医疗保健提供者交谈，以获得关于他们的健康、医疗问题和治疗选择的完整信息，包括任何有关使用药物的风险或好处。此类信息不将任何治疗或药物作为治疗某个特定患者的安全、有效或“批准”的推荐。UpToDate, Inc. 及其附属公司不承担与这类信息或其使用相关的任何担保或责任。这类信息的使用受使用条款的约束，欲查看使用条款，请访问此网站：

<https://www.wolterskluwer.com/en/know/clinical-effectiveness-terms>. 2024© UpToDate, Inc. 及其附属公司和/或许可方。保留所有权利。

专题 15347 版本 10.0. zh-Hans. 1.0

→