



## Agar Anak Tidak Mengompol

Pelangi » Keluarga | Sabtu, 13 Februari 2010 18:39

**Penulis : @ Arda Dinata**

Ada anak yang usianya lebih dari 3 tahun masih mengompol pada saat tidur. Hal ini biasanya disebabkan oleh faktor psikologis (rasa takut, cemas, cemburu, dan lain-lain), gangguan kesehatan (akibat terkena infeksi kandung kemih, saluran air kencing, dan lain-lain), dan keadaan cuaca yang sangat dingin maupun panas.

Berikut ini, beberapa tips yang bisa kita lakukan agar kebiasaan mengompol pada anak tidak berlanjut, yaitu :

1. Biasakan anak untuk mengendalikan buang air kecil mulai siang hari.
2. Biasakan anak sebelum tidur untuk tidak memakan makanan yang banyak mengandung air dan makanan yang menuntut banyak minum (misalnya makanan pedas, asin, dan lain-lain).
3. Ciptakanlah kondisi ruangan yang menyenangkan dan menenteramkan anak.
4. Pada saat tidur, biasakan agar anak bangun setiap empat jam sekali untuk buang air kecil.
5. Jika kebiasaan mengompol itu masih terus berlanjut, maka segera konsultasikan kepada dokter keluarga Anda.