



# MOKRENJE U KREKET KOD DJECE

## ŠTO JE MOKRENJE U KREKET?

Mokrenje u krevet (poznato i pod imenom **enuresis nocturna**) je nesvjesno pražnjenje mjehura dok dijete spava. To se može dogoditi povremeno ili svake noći.

Mokrenje u krevet je česta pojava. Otprilike jedno od petoro djece u Australiji mokri u krevet. Mokrenje u krevet može biti nasljedna pojava i češća je kod dječaka nego kod djevojčica u dobi do devet godina. Djetetu to može uzrokovati uznemirenost, a cijeloj obitelji stres. Dobro je znati da tome postoji lijek.

## KOJI SU UZROCI MOKRENJA U KREKET?

Mokrenje u krevet uzrokuje kombinacija tri stvari:

- organizam stvara velike količine mokraće tijekom noći;
- mjehur koji može smjestiti samo malu količinu mokraće po noći; i
- ne biti se u stanju potpuno probuditi.

Djeca koja mokre u krevet nisu lijena niti zločesta. Neke bolesti se vezuju za mokrenje u krevet, no većina djece koja mokre u krevet nema ozbiljnih zdravstvenih problema.

Sposobnost kontrole mjehura tijekom dana dolazi prije nemokrenja po noći. Većina djece je suha tijekom dana do navršene tri godine, a i po noći do školske dobi. No, to se može razlikovati, a djeca mogu tu i tamo imati nezgode i po danu i po noći, do svoje sedme ili osme godine.

## KADA TREBATE POTRAŽITI POMOĆ ZBOG MOKRENJA U KREKET?

Najbolje je pomoć potražiti od zdravstvenih stručnjaka koji su specijalizirani za probleme dječjeg mjehura, kao što je liječnik, fizioterapeut ili medicinska sestra koja je savjetnik za inkontinenciju. Ovi stručnjaci mogu pomoći djetetu koje ima problem mokrenja u krevet nakon što dijete navrší šest godina. Prije toga je ponekad teško navesti dijete da sudjeluje u tome. No, u nekim slučajevima bi bilo pametno pomoć potražiti i ranije, na primjer:

- ako dijete koje je već neko vrijeme bilo suho najedanput počne mokriti u krevet;
- ako je mokrenje u krevet učestalo nakon polaska u školu;
- mokrenje uznemiruje dijete ili ga čini nezadovoljnim i ljutim; ili
- dijete želi biti suho.



# MOKRENJE U KREKET KOD DJECE

## MOŽE LI KONTROLA NAD MJEHUROM PREKO DANA BITI PROBLEM?

Neka djeca koja mokre u krevet po noći, imaju također problem s mjehurom tijekom dana. U zahod mogu odlaziti prerijetko ili prečesto, moraju trčati na zahod, imaju problem potpuno isprazniti mjehur ili imaju problem s crijevima. Ako dijete nema mokre gaćice, obitelj obično ne zna za ove druge probleme s mjehurom i crijevima. U slučaju pojave ponovnog mokrenja tijekom dana kod djeteta koje se naučilo ići na zahod, o tome treba porazgovarati s liječnikom.

## ŠTO SE MOŽE UČINITI AKO DIJETE MOKRI U KREKET?

Većina djece prestaje mokriti u krevet sama od sebe, bez ikakve pomoći. Ako je mokrenje još uvijek često nakon djetetovih osam ili devet godina, problem se obično ne rješava sam od sebe. Postoje razni načini tretmana mokrenja u krevet. Zdravstveni stručnjak će najprije pregledati dijete kako bi se eliminirali tjelesni uzroci i utvrdilo kako mjehur radi tijekom dana. Nakon toga, problemu tretmana mokrenja u krevet može se pristupiti na nekoliko načina koji se najčešće koriste:

- **Programi za treniranje mjehura** uče dijete kako steći dobre navike korištenja mjehura. To znači da dijete uči koliko treba piti tekućine i dobro isprazniti mjehur kada ima potrebu ići na zahod. Time se smanjuje iznenadna potreba za mokrenjem koja može dovesti do mokrenja u rublje. Učenje kako zadržati velike količine mokraće tijekom dana ne pomaže uvijek da dijete ostane suho po noći.
- **Noćni alarm** koji se aktivira kada se dijete pomokri u krevet. Ovom napravom se može naučiti dijete da se probudi kada mu je mjehur pun. Alarmni uređaj se stavlja u krevet ili u djetetove gaćice. Najbolji rezultati se postižu ako dijete želi biti suho, često mokri, ima pomoć roditelja tijekom noći i koristi alarmni uređaj svaku noć tijekom nekoliko mjeseci. Neka djeca postignu to da su suha uz pomoć alarma, ali kasnije se ponovno počinju mokriti. Alarmni uređaji mogu biti korisni i nakon ponovne pojave noćnog mokrenja u krevet.
- **Lijekove ili sprejeve** koji mijenjaju aktivnost mjehura ili smanjuju količinu stvaranja mokraće tijekom noći može propisati liječnik. Ovi lijekovi se mogu koristiti kako bi se pomoglo da mjehur bolje radi noću. Sami lijekovi često ne izliječe problem mokrenja u krevet. Funkcija mjehura se mora poboljšati, inače se mokrenje u krevet može povratiti kada se prestane uzimati lijek.



# MOKRENJE U KREKET KOD DJECE

## ŠTO MOGU UČINITI RODITELJI?

- Potražite pomoć zdravstvenog stručnjaka s posebnom ekspertizom za probleme dječjeg mjehura, kao što je liječnik, fizioterapeut ili medicinska sestra koja je savjetnik za inkontinenciju.
- Razgovarajte s djetetom o tome kako organizam funkcionira.
- Recite djetetu što je prouzročilo problem.
- Činite s djetetom ono što mu može pomoći da se dobro osjeća.
- Pohvalite dijete kada se pridržava savjeta zdravstvenih stručnjaka.
- Pobrinite se da dijete pije pet do šest čaša vode dnevno, jer veliki broj djece koja imaju problem s mjehurom ne pije dovoljno tekućine.
- Pokušajte smanjiti broj gaziranih pića koja dijete pije.
- Dajte djetetu potporu ako samo odluči da želi biti suho i gledajte pozitivno na liječenje koje mu se pruža.
- Vodite računa da dijete nema konstipaciju, jer to može pogoršati probleme s mjehurom. Potražite liječničku pomoć ako problem potraje.
- Ako dijete koristi alarmni uređaj zbog mokrenja u krevet, ustanite kada se oglasi alarm i pomozite djetetu da se probudi i presvuče odjeću ili plahtu. Pobrinite se da ima dovoljno svjetla po noći kako bi dijete lako moglo doći do zahoda.

Ima stvari koje NE pomažu:

- NEMOJTE kažnjavati dijete zbog mokrenja u krevet.
- NEMOJTE posramiti dijete pred prijateljima i rodbinom.
- NEMOJTE dizati dijete po noći kako bi se pomokrilo. To može smanjiti broj mokrenja u krevet, ali ne pomaže djetetu naučiti da bude suho.
- NEMOJTE pokušavati riješiti problem mokrenja u vrijeme kada drugi članovi obitelji prolaze kroz stresno razdoblje.



# MOKRENJE U KREKET KOD DJECE

## POTRAŽITE POMOĆ

Svaki problem kontrole mjehura ili crijeva—bez obzira kaoliko mali —zaslužuje pažnju. Mokrenje u krevet u djetinjstvu česta je pojava i za taj problem postoji pomoć.

Nazovite stručne savjetnike Nacionalne linije za pomoć zbog inkontinencije (National Continence Helpline) za besplatne

- informacije
- savjete i
- brošure

na BESPLATNI BROJ \* 1800 33 00 66 (od 8.00 do 20.00 h od ponedjeljka do petka), ili

Posjetite ovu web stranicu: [www.bladderbowel.gov.au](http://www.bladderbowel.gov.au)

“Helpline“ vam može organizirati tumača putem Službe za telefonsko tumačenje (TIS). Molimo, nazovite 13 14 50 od ponedjeljka do petka i zatražite da vas spoje sa “Helpline“.

**Mokrenje u krevet je česta pojava i za taj problem postoji pomoć.**

\* Pozivi s mobitela naplaćuju se po utvrđenim cijenama.

