



WAS IST BETTNÄSSEN?

Bettnässen (auch **nocturnal enuresis** genannt) liegt vor, wenn sich die Blase entleert, während das Kind schläft. Dies kann manchmal oder auch jede Nacht passieren.

Bettnässen kommt häufig vor. Etwa zwanzig Prozent aller Kinder in Australien sind Bettnässer. Bettnässen kann in manchen Familien erblich sein und kommt häufiger bei Jungen als bei Mädchen im Alter unter neun Jahren vor. Es kann beunruhigend für das Kind und stressig für die ganze Familie sein. Die gute Nachricht besteht darin, dass Hilfe verfügbar ist.

WODURCH WIRD BETTNÄSSEN VERURSACHT?

Bettnässen wird durch eine Kombination dieser drei Ursachen hervorgerufen:

- die nächtliche Produktion einer großen Urinmenge während der Nacht;
- eine Blase, die nachts nur eine kleine Urinmenge speichern kann; und
- die Unfähigkeit, vollständig aus dem Schlaf aufzuwachen.

Kinder, die Bettnässer sind, sind nicht faul oder unartig. Manche Krankheiten werden mit Bettnässen in Bezug gebracht, aber die meisten Kinder, die Bettnässer sind, haben keine schwerwiegenden Gesundheitsprobleme.

Blasenkontrolle tagsüber kommt vor Trockenheit in der Nacht. Die meisten Kinder sind im Alter von drei Jahren tagsüber trocken und wenn sie das Schulalter erreichen, auch nachts. Dies kann jedoch unterschiedlich sein, und Kinder können bis zum Alter von sieben oder acht Jahren tagsüber und nachts noch manchmal Unfälle haben.

WANN SOLLTEN SIE HILFE FÜR BETTNÄSSEN SUCHEN?

Es ist am besten, Hilfe bei einem Spezialisten für Blasenprobleme bei Kindern zu suchen, zum Beispiel einem Arzt, Physiotherapeuten oder Kontinenzpfleger. Diese können Kindern, die Bettnässer sind, ab einem Alter von sechs Jahren helfen. Davor kann es schwierig sein, das Kind zur Mithilfe zu bewegen. Manchmal kann es jedoch klug sein, schon vorher Hilfe zu suchen, zum Beispiel wenn:

- ein Kind, das schon trocken war, plötzlich nachts zum Bettnässer wird;
- Bettnässen auch nach Erreichen des Schulalters noch öfters vorkommt;
- das Bettnässen das Kind stört, unglücklich oder ärgerlich macht; oder
- das Kind trocken werden will.

KANN BLASENKONTROLLE TAGSÜBER EIN PROBLEM SEIN?

Manche Kinder, die nächtliche Bettnässer sind, haben auch tagsüber Blasenprobleme. Sie gehen entweder zu oft oder zu selten zur Toilette, müssen sich beeilen, die Toilette zu erreichen, können ihre Blase nicht vollständig entleeren oder haben Stuhlprobleme. Wenn das Kind keine nasse Unterwäsche hat, weiß die Familie oft nicht über diese Blasen- und Stuhlprobleme Bescheid. Wenn ein Kind, das bereits sauber war, auf einmal tagsüber Blasenprobleme entwickelt, sollte ein Arzt hinzugezogen werden.

WAS KANN GEGEN BETTNÄSSEN UNTERNOMMEN WERDEN?

Viele Kinder hören von selbst und ohne Hilfe mit dem Bettnässen auf. Wenn das Problem nach dem Alter von acht oder neun Jahren immer noch sehr häufig auftritt, wird es in den meisten Fällen nicht von alleine besser werden. Es gibt viele Möglichkeiten, Bettnässen zu bekämpfen. Ein Arzt untersucht das Kind, um festzustellen, ob physische Ursachen für das Problem vorliegen und wie die Blase tagsüber funktioniert. Es gibt dann verschiedene, häufig angewandte Möglichkeiten, Bettnässen zu bekämpfen:

- **Blasentrainingsprogramme** lehren das Kind gute Blasengewohnheiten. Dies bedeutet, dass das Kind lernt, gut zu trinken und seine Blase vollständig zu entleeren, wenn es zur Toilette geht. Dies verringert die plötzlichen Bedürfnisse, die zu Unfällen führen können. Große Mengen Urin tagsüber aufhalten zu können trägt nicht immer zu trockenen Nächten bei.
- Ein **Nachtalarm**, der aktiviert wird, wenn das Bett nass wird. Dieser lehrt das Kind, bei dem Gefühl einer vollen Blase aufzuwachen. Der Alarm befindet sich entweder am Bett oder in der Unterhose des Kindes. Die besten Ergebnisse werden erzielt, wenn das Kind trocken werden möchte, sehr oft nass wird, nachts Hilfe von einem Elternteil bekommt und den Alarm mehrere Monate lang jede Nacht benutzt. Manche Kinder werden mit Hilfe eines Alarms trocken, aber fangen später wieder an, einzunässen. Der Alarm kann nach einem solchen Rückfall wieder effektiv wirken.
- **Medikamente oder Sprays**, die die Aktivität der Blase beeinflussen oder die Menge des über Nacht produzierten Urins verringern, können vom Arzt verschrieben werden. Diese Medikamente können die nächtliche Funktion der Blase verbessern. Medikamente allein kurieren Bettnässen oft nicht. Die Blasenfunktion muss verbessert werden, sonst kann es wieder zu Bettnässen kommen, sobald die Medikamente abgesetzt werden.

WAS KÖNNEN DIE ELTERN TUN?

- Suchen Sie Hilfe bei einem Spezialisten mit Erfahrung in Blasenproblemen in der Kindheit, zum Beispiel einem Arzt, Physiotherapeuten oder Kontinenzpfleger.
- Sprechen Sie mit Ihrem Kind darüber, wie sein Körper funktioniert.
- Sagen Sie Ihrem Kind, wodurch sein Problem verursacht wird.
- Unternehmen Sie Dinge mit Ihrem Kind, die ihm dabei helfen, sich wohlfühlen.
- Loben Sie Ihr Kind, wenn es die Anweisungen des Spezialisten befolgt hat.
- Sorgen Sie dafür, dass Ihr Kind fünf oder sechs Gläser Wasser pro Tag trinkt, da viele Kinder mit Blasenproblemen nicht genügend trinken.
- Reduzieren Sie die Menge kohlenstoffhaltiger Getränke, die Ihr Kind konsumiert.
- Unterstützen Sie Ihr Kind in seinem Verlangen, trocken zu werden, und stehen Sie den Behandlungsmethoden positiv gegenüber.
- Passen Sie auf, ob Ihr Kind Verstopfung entwickelt, da dies Blasenprobleme verschlimmern kann. Suchen Sie medizinische Hilfe, falls dies ein andauerndes Problem ist.
- Wenn Ihr Kind einen Bettnässeralarm benutzt, stehen Sie auf wenn er aktiviert wird, helfen Sie Ihrem Kind beim Aufwachen und beim Wechseln von Kleidern oder Laken. Sorgen Sie dafür, dass nachts genug Licht herrscht, sodass die Toilette leicht zu finden ist.

Diese Dinge sind NICHT hilfreich:

- Bestrafen Sie Ihr Kind NICHT, wenn das Bett nass ist.
- Beschämen Sie Ihr Kind NICHT vor Freunden oder Verwandten.
- Heben Sie Ihr Kind NICHT nachts aus dem Bett, um es zur Toilette zu bringen. Dies kann zwar weniger nasse Betten zur Folge haben, hilft aber dem Kind nicht dabei, trocken zu werden.
- Versuchen Sie NICHT, das Problem des Bettnässens zu lösen, wenn sich andere Familienmitglieder in stressigen Situationen befinden.

SUCHEN SIE HILFE

Jedes Blasen- oder Stuhlproblem – egal wie geringfügig – verdient Beachtung. Bettnässen in der Kindheit kommt häufig vor und Hilfe steht zur Verfügung.

Rufen Sie das Expertenberatungspersonal bei der Nationalen Telefonauskunftsstelle für Kontinenz an und erhalten Sie kostenlose:

- Informationen;
- Ratschläge; und
- Merkblätter.

Kostenlose Telefonnummer 1800 33 00 66 (8:00 Uhr bis 20:00 Uhr, Montags bis Freitags), oder

Besuchen Sie diese Webseite: www.bladderbowel.gov.au

Die Telefonauskunftsstelle kann über den Telefondolmetscherdienst (TIS) einen Dolmetscher organisieren. Bitte rufen Sie Montags bis Freitags unter der Nummer 13 14 50 an und fragen Sie nach der Telefonauskunftsstelle.

Bettnässen kommt häufig vor und Hilfe steht zur Verfügung.

Geltende Gebühren werden für Anrufe von Mobiltelefonen berechnet.