



ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΒΡΕΞΙΜΟ ΤΟΥ ΚΡΕΒΑΤΙΟΥ;

Το βρέξιμο του κρεβατιού (γνωστό και σαν **νυκτερινή ενούρηση**) συμβαίνει όταν η κύστη αδειάζει ενώ το παιδί κοιμάται. Αυτό μπορεί να συμβεί κάθε τόσο, ή κάθε νύχτα.

Το βρέξιμο του κρεβατιού είναι συνηθισμένο πράγμα. Περίπου ένα στα πέντε παιδιά στην Αυστραλία βρέχει το κρεβάτι. Το βρέξιμο του κρεβατιού μπορεί να είναι κληρονομικό και να συμβαίνει πιο συχνά στα αγόρια από τα κορίτσια πριν από την ηλικία των εννέα ετών. Μπορεί να ανησυχεί πολύ και να δημιουργεί άγχος σε όλη την οικογένεια. Τα καλά νέα είναι ότι μπορείτε να λάβετε βοήθεια.

ΤΙ ΠΡΟΚΑΛΕΙ ΤΟ ΒΡΕΞΙΜΟ ΤΟΥ ΚΡΕΒΑΤΙΟΥ;

Το βρέξιμο του κρεβατιού προκαλείται από ένα μείγμα τριών πραγμάτων:

- το σώμα δημιουργεί μεγάλη ποσότητα ούρων κατά τη διάρκεια της νύχτας,
- μια κύστη που μπορεί να αποθηκεύει μόνο μικρή ποσότητα ούρων τη νύχτα, και
- το να μη μπορείς να ξυπνήσεις πλήρως από τον ύπνο.

Τα παιδιά που βρέχουν το κρεβάτι δεν είναι τεμπέλικα ή άτακτα. Το βρέξιμο του κρεβατιού μπορεί να συνδέεται με μερικές ασθένειες, αλλά τα περισσότερα παιδιά που βρέχουν το κρεβάτι δεν έχουν σημαντικά προβλήματα υγείας.

Ο καθημερινός έλεγχος της κύστης έρχεται πριν την νυκτερινή στεγνότητα. Τα περισσότερα παιδιά είναι στεγνά κατά τη διάρκεια της ημέρας από την ηλικία των τριών χρόνων και τη νύχτα από τη σχολική ηλικία. Όμως, αυτό μπορεί να ποικίλει, και τα παιδιά μπορούν να έχουν ατυχήματα κάθε τόσο, και τη μέρα και τη νύχτα, μέχρι την ηλικία των επτά ή οκτώ χρόνων.

ΠΟΤΕ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΖΗΤΗΣΕΤΕ ΒΟΗΘΕΙΑ ΓΙΑ ΤΟ ΒΡΕΞΙΜΟ ΤΟΥ ΚΡΕΒΑΤΙΟΥ;

Το καλύτερο είναι να ζητήσετε βοήθεια από έναν επαγγελματία υγείας ειδικευμένο στα προβλήματα κύστης των παιδιών, όπως ένα γιατρό, ένα φυσιοθεραπευτή ή μια σύμβουλο νοσοκόμα για την εγκράτεια. Αυτοί μπορούν να βοηθήσουν τα παιδιά που βρέχουν το κρεβάτι τους από τότε που το παιδί είναι περίπου σε ηλικία έξι χρόνων. Πριν από αυτή την ηλικία μερικές φορές είναι δύσκολο να καταφέρεις το παιδί να συναινέσει. Όμως, σε μερικές περιπτώσεις μπορεί να είναι συνετό να ζητήσετε βοήθεια νωρίτερα, όπως όταν:

- το παιδί που ήταν στεγνό ξαφνικά αρχίζει να βρέχεται τη νύχτα,
- το βρέξιμο γίνεται πιο συχνό μετά από την σχολική ηλικία,
- το βρέξιμο ενοχλεί το παιδί ή τα κάνει να είναι ανήσυχτα ή θυμωμένα, ή
- το παιδί θέλει να είναι στεγνό.

ΒΡΕΞΙΜΟ ΤΟΥ ΚΡΕΒΑΤΙΟΥ ΣΕ ΠΑΙΔΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ

ΜΠΟΡΕΙ Ο ΕΛΕΓΧΟΣ ΤΗΣ ΚΥΣΤΗΣ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ ΝΑ ΑΠΟΤΕΛΕΙ ΕΝΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑ;

Μερικά παιδιά που βρέχουν το κρεβάτι τη νύχτα έχουν επίσης προβλήματα με τη λειτουργία της κύστης κατά τη διάρκεια της ημέρας. Μπορεί να πηγαίνουν στην τουαλέτα πολύ λίγες ή πάρα πολλές φορές, να χρειάζεται να τρέχουν στην τουαλέτα με βιασύνη, να έχουν πρόβλημα να αδειάσουν όλα τα ούρα από την κύστη ή να έχουν προβλήματα εντέρων. Εκτός κι αν το παιδί έχει υγρό εσώρουχο, οι οικογένειες συχνά δεν ξέρουν για αυτά τα άλλα προβλήματα ελέγχου της κύστης και εντέρων. Ένα νέο πρόβλημα βρεξίματος του παιδιού κατά τη διάρκεια της μέρας, που είναι εκπαιδευμένο στη χρήση της τουαλέτας θα πρέπει να συζητηθεί με έναν γιατρό.

ΤΙ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΓΙΝΕΙ ΓΙΑ ΝΑ ΣΤΑΜΑΤΗΣΕΙ ΤΟ ΒΡΕΞΙΜΟ ΤΟΥ ΚΡΕΒΑΤΙΟΥ;

Πολλά παιδιά σταματούν να βρέχουν το κρεβάτι τους από μόνα τους και χωρίς βοήθεια. Συνήθως όμως, αν το βρέξιμο εξακολουθεί να είναι πολύ συχνό μετά την ηλικία των οκτώ ή εννέα χρόνων, το πρόβλημα δεν μπορεί να λυθεί από μόνο του. Υπάρχουν πολλοί τρόποι για τη θεραπεία του βρεξίματος του κρεβατιού. Ο επαγγελματίας υγείας θα αρχίσει με μια εξέταση στο παιδί για να διαπιστωθεί ότι δεν υπάρχουν λειτουργικές παθήσεις και να εξακριβωθεί πως λειτουργεί η κύστη τους, κατά τη διάρκεια της ημέρας. Στη συνέχεια, υπάρχουν μερικοί τρόποι θεραπείας του βρεξίματος του κρεβατιού που χρησιμοποιούνται συχνά:

- **Εκπαιδευτικά προγράμματα ούρησης** που διδάσκουν στα παιδιά καλές συνήθειες ούρησης. Αυτό σημαίνει ότι το παιδί μαθαίνει να είναι καλός πότης και να αδειάζει την κύστη του καλά όταν πρέπει να πάει στην τουαλέτα. Αυτό περιορίζει τις ξαφνικές επιθυμίες ούρησης που μπορούν να προκαλέσουν βρέξιμο. Η εκμάθηση του πως να συγκρατεί μεγάλη ποσότητα ούρων κατά τη διάρκεια της μέρας δεν βοηθάει πάντοτε στο να είναι στεγνό τις νύχτες.
- **Νυκτερινοί συναγερμοί ενούρησης** που αρχίζουν να λειτουργούν όταν βρέχει το παιδί το κρεβάτι. Αυτοί βοηθούν στο να μάθει το παιδί να ξυπνάει με το αίσθημα μιας πλήρους κύστης. Ο συναγερμός αυτός τοποθετείται είτε στο κρεβάτι είτε στα εσώρουχα του παιδιού του παιδιού. Τα αποτελέσματα είναι καλύτερα όταν θέλει το παιδί να είναι στεγνό, να ουρεί πολύ συχνά, να έχει τη βοήθεια από ένα γονέα κατά τη διάρκεια της νύχτας, και να χρησιμοποιεί το συναγερμό κάθε νύχτα για αρκετούς μήνες. Μερικά παιδιά παραμένουν στεγνά όταν χρησιμοποιούν το συναγερμό αλλά αργότερα αρχίζουν και πάλι να βρέχονται. Οι συναγερμοί μπορούν να λειτουργήσουν ξανά και μετά από αυτήν την υποτροπή.
- **Φάρμακα ή σπρέι** που αλλάζουν την ενεργητικότητα της κύστης ή περιορίζουν την παραγωγή ποσότητας ούρων κατά τη διάρκεια της νύχτας, μπορούν να δοθούν με συνταγή γιατρού. Τα φάρμακα αυτά μπορούν να χρησιμοποιηθούν για να βοηθήσουν την κύστη να λειτουργεί καλύτερα τη νύχτα. Τα φάρμακα από μόνα τους συνήθως δεν θεραπεύουν το βρέξιμο του κρεβατιού. Θα πρέπει να βελτιωθεί η λειτουργία της κύστης, διαφορετικά το βρέξιμο του κρεβατιού μπορεί να επιστρέψει όταν σταματήσουν τα φάρμακα.

ΒΡΕΞΙΜΟ ΤΟΥ ΚΡΕΒΑΤΙΟΥ ΣΕ ΠΑΙΔΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ

ΤΙ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΚΑΝΟΥΝ ΟΙ ΓΟΝΕΙΣ;

- Ζητήστε βοήθεια από ένα επαγγελματία υγείας με ειδικότητα και κατάρτιση στα προβλήματα ούρησης στα παιδιά, όπως και από ένα γιατρό, ένα φυσιοθεραπευτή ή μια σύμβουλο νοσοκόμα για την εγκράτεια.
- Μιλήστε στο παιδί σας για τις λειτουργίες του σώματός του.
- Ενημερώστε το παιδί σας για το τι προκάλεσε το πρόβλημά του.
- Κάνετε πράγματα με το παιδί σας που το βοηθάει να αισθάνεται καλά για τον εαυτό του.
- Επαινέστε το παιδί σας όταν ακολουθεί τη συμβουλή του επαγγελματία υγείας.
- Σιγουρευτείτε ότι το παιδί σας πίνει πέντε με έξι ποτήρια νερού καθημερινά, καθώς πολλά παιδιά με προβλήματα στην ούρηση δεν πίνουν αρκετά.
- Προσπαθήστε να ελαττώσετε το αριθμό των αεριούχων ποτών που πίνει το παιδί σας.
- Στηρίξτε το παιδί σας όταν αποφασίσει και προσπαθεί να γίνει στεγνό και να είστε θετικοί με τις θεραπείες που χρησιμοποιούν.
- Παρακολουθήστε και προσέχετε τα παιδιά σας να μην έχουν δυσκοιλιότητα καθώς κάτι τέτοιο θα χειροτερέψει το πρόβλημα της κύστης. Ζητήστε ιατρική βοήθεια αν το πρόβλημα είναι συνεχές.
- Αν το παιδί σας χρησιμοποιεί το συναγερμό βρεξίματος κρεβατιού, σηκωθείτε όταν λειτουργήσει και βοηθήστε το να ξυπνήσει και αλλάξει του τα ρούχα ή τα σεντόνια. Σιγουρευτείτε ότι υπάρχει αρκετό φως τη νύχτα ώστε είναι εύκολο να παει στην τουαλέτα.

Υπάρχουν μερικά πράγματα που ΔΕΝ βοηθούν:

- ΜΗΝ επιβάλλετε τιμωρίες για βρεγμένα κρεβάτια.
- ΜΗ ντροπιάζετε το παιδί μπροστά σε φίλους ή οικογένεια.
- ΜΗ σηκώνετε το παιδί το βράδυ για να το πάρετε στη τουαλέτα. Αυτό μπορεί να μειώσει τον αριθμό μερικών βρεγμένων κρεβατιών αλλά δεν βοηθάει στο να μάθει το παιδί να παραμένει στεγνό.
- ΜΗΝ προσπαθήσετε να διορθώσετε το πρόβλημα του βρεξίματος του κρεβατιού όταν υπάρχουν άλλα άτομα στην οικογένεια που περνούν περιόδους άγχους.

ΒΡΕΞΙΜΟ ΤΟΥ ΚΡΕΒΑΤΙΟΥ ΣΕ ΠΑΙΔΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ

ΖΗΤΗΣΤΕ ΒΟΗΘΕΙΑ

Κάθε πρόβλημα ελέγχου της κύστης ή εντέρων - ανεξάρτητα του πόσο μικρού - αξίζει ιδιαίτερης προσοχής. Το βρέξιμο του κρεβατιού στην παιδική ηλικία ηλικίας είναι κάτι το συνηθισμένο και υπάρχει διαθέσιμη βοήθεια.

Καλέστε τους Ειδικούς Συμβούλους στην Εθνική Γραμμή Εγκράτειας με δωρεάν κλήση:

- πληροφορίες,
- συμβουλές, και
- φυλλάδια.

Σε ΔΩΡΕΑΝ ΚΛΗΣΗ * 1800 33 00 66 (8πμ ως 8μμ, Δευτέρα ως Παρασκευή), ή

Επισκεφτείτε αυτόν τον διαδικτυακό τόπο: www.bladderbowel.gov.au

Η Γραμμή Βοηθείας μπορεί να κανονίσει διερμηνέα μέσω της Τηλεφωνικής Υπηρεσίας Διερμηνέων (TIS). Παρακαλούμε τηλεφωνήστε στο 13 14 50, Δευτέρα ως Παρασκευή και ζητήστε τη Γραμμή Βοήθειας.

Το βρέξιμο του κρεβατιού είναι κάτι το συνηθισμένο και υπάρχει διαθέσιμη βοήθεια.

* Οι κλήσεις από κινητά τηλέφωνα χρεώνονται με τις ισχύουσες χρεώσεις.