



## ШТО Е ТОА МОКРЕЊЕ В КРЕВЕТ?

Мокрење в кревет (што уште се нарекува и **ноќна енуреза**) е кога мочниот меур се празни додека детето спие. Тоа може да се случува повремено, или секоја ноќ.

Мокрењето в кревет е честа појава. Околу едно од пет деца во Австралија мокри в кревет. Мокрењето в кревет може да биде семејна работа и почесто се јавува кај момчиња отколку кај девојчиња пред да навршат деветгодишна возраст. Тоа може да го вознемирува детето и да биде тешко и напорно за целото семејство. Добрата работа е тоа што може да добиете помош.

## ШТО ДОВЕДУВА ДО МОКРЕЊЕ В КРЕВЕТ?

Мокрењето в кревет е причинето од три работи:

- телото што произведува големи количества мочка во текот на ноќта;
- мочниот меур што може да собере само мало количество мочка во текот на ноќта; и
- неспособноста на детето сосем да се разбуди од сонот.

Децата што мократ в кревет не се мрзливи ниту непослушни. Мокрењето в кревет е поврзано и со некои болести, но повеќето деца што мократ в кревет немаат никакви поголеми здравствени проблеми.

Пред да може детето да останува суво во текот на ноќта, прво треба да може да го контролира мочниот меур во текот на денот. По навршувањето на тригодишна возраст, повеќето деца се суви во текот на денот, а до тргање на училиште веќе се суви и во текот на ноќта. Меѓутоа, тоа е променливо, и на децата повремено може да им се случуваат незгоди, и во текот на денот и во текот на ноќта, се додека да наполнат седум или осум години.

## КОГА ТРЕБА ДА ПОБАРАТЕ ПОМОШ ПОРАДИ МОКРЕЊЕ В КРЕВЕТ?

Најдобро е да побарате помош од професионален здравствен работник што е специјално обучен за проблеми со мочниот меур кај деца, на пример лекар, физиотерапевт или медицинска сестра за помош при проблеми со контролирањето на вршењето нужда. Тие можат да им помогнат на децата што мократ в кревет ако детето е на возраст од околу шест години. Пред таа возраст понекогаш може да биде тешко да се наведе детето да соработува. Меѓутоа, во некои случаи може да е добро да се побара помош поскоро, на пример:

- кога детето што останувало суво одеднаш ќе почне да мокри в кревет во текот на ноќта;
- кога мокрењето в кревет е често откако детето почнало да оди на училиште;
- кога мокрењето в кревет му пречи на детето или го прави вознемирено или луто; или
- кога детето сака да останува суво.



## ДАЛИ КОНТРОЛИРАЊЕТО НА МОЧНИОТ МЕУР ВО ТЕКОТ НА ДЕНОТ МОЖЕ ДА БИДЕ ПРОБЛЕМ?

Некои деца што мократ в кревет ноќе исто така имаат проблеми и со работењето на нивниот мочен меур во текот на денот. Тие може да одат по мала нужда премногу ретко или премногу често, може имаат потреба да трчаат во клозет, може имаат проблем да ја испразнат сосем целата мочка или пак имаат проблем со дебелото црево. Освен ако детето не си ја наводенува долната облека, семејствата често не знаат за тие други проблеми со контролирањето на мочниот меур и на дебелото црево. Ако дете кое претходно веќе кажувало кога му се оди по мала нужда почне да мокри во гаќи, за тоа треба да поразговарате со лекар.

## ШТО МОЖЕ ДА СЕ СТОРИ ВО ВРСКА СО МОКРЕЊЕТО В КРЕВЕТ?

Многу деца престануваат да мократ в кревет после некое време без ничија помош. Најчесто, ако мокрењето в кревет е се уште многу често откако детето наполнило осум или девет години, проблемот не се подобрува сам од себе. Има многу начини да се запре мокрењето в кревет. Професионалниот здравствен работник прво ќе го прегледа детето за да се осигура дека нема телесни причини за тоа и за да утврди како работи мочниот меур на детето во текот на денот. Потоа има неколку начини за да се запре мокрењето в кревет кои најчесто се користат:

- **Програмите за вежбање на мочниот меур** го учат детето да стекне добри навики во врска со мочниот меур. Тоа значи дека детето научува добро да пие и добро да го испразнува мочниот меур кога му се оди по мала нужда. Со тоа се намалува бројот на ненадејни итни случаи што може да доведат до мокрење в гаќи. Тоа што детето ќе научи да држи големи количества мочка во текот на денот не помага секогаш детето да остане суво во текот на ноќта.
- **Ноќни будилници** што се вклучуваат кога детето ќе се измокри в кревет. Тие го учат детето да се разбуди кога ќе почувствува дека мочниот меур му е полн. Будилникот се става или во креветот или во гаќичките на детето. Најдобри резултати се постигнуваат кога детето сака да остане суво, кога многу често мокри в кревет, кога има помош од некој од родителите во текот на ноќта, и кога го користи будилникот секоја ноќ во текот на неколку месеци. Некои деца престануваат да мократ в кревет додека користат будилник, но подоцна пак почнуваат да мократ в кревет. Будилниците може повторно да станат ефикасни после таквото враќање на старите навики.
- **Лекови или распрснувачи** што ја менуваат активноста на мочниот меур или го намалуваат количеството мочка што се произведува во текот на ноќта може да бидат препишани од страна на лекарот. Тие лекови може да се користат за да помогнат мочниот меур подобро да работи во текот на ноќта. Често лековите сами по себе не го решаваат проблемот со мокрењето в кревет. Мора да се подобри работењето на мочниот меур, во спротивно мокрењето в кревет може повторно да се јави кога детето ќе престане да го зема лекот.

## ШТО МОЖАТ ДА СТОРАТ РОДИТЕЛИТЕ?

- Побарајте помош од професионален здравствен работник што е специјално обучен за проблеми со мочниот меур кај деца, на пример лекар, физиотерапевт или медицинска сестра за помош при проблеми со контролирањето на вршењето нужда.
- Кажете му на вашето дете како работи неговото тело.
- Кажете му на вашето дете што го предизвикало неговиот проблем.
- Правете заедно со вашето дете работи што придонесуваат тоа да се чувствува добро во однос на себеси.
- Пофалете го детето кога тоа ќе се придржува до советите на професионалниот здравствен работник.
- Осигурајте се дека вашето дете пие пет до шест чаши вода секој ден, затоа што многу деца кои имаат проблеми со мочниот меур не пијат доволно.
- Обидете се да го намалите бројот на газирани пијалоци што ги пие вашето дете.
- Дајте му поддршка на вашето дете да одлучи да престане да мокри во гаќи и бидете позитивни во однос на начините за решавање на проблемот што ги користите.
- Внимавајте детето да не добие запек затоа што запекот може да ги влоши проблемите со мочниот меур. Побарајте лекарска помош ако тој проблем редовно се јавува.
- Ако вашето дете користи будилник за мокрење в кревет, станете кога тој ќе се вклучи и помогнете му на детето да се разбуди и да ги преслече алиштата или да ги смени чаршафите. Погрижете се да има доволно осветлување ноќе за да биде лесно да се стигне до клозет.

### Има некои работи што НЕ помагаат:

- НЕМОЈТЕ да го казнувате детето затоа што мокрело в кревет.
- НЕМОЈТЕ да го срамите детето пред пријателите или роднините.
- НЕМОЈТЕ да го будите детето ноќе за да го водите во клозет. Тоа може да го намали бројот на случаи кога детето го измокрило креветот, но не помага детето да научи како да остане суво.
- НЕМОЈТЕ да се обидуваат да го поправат проблемот со мокрење в кревет кога други членови на семејството минуваат низ тешки и напнати периоди.

## ПОБАРАЈТЕ ПОМОШ

Секој проблем со контролирањето на мочниот меур или на дебелото црево – без оглед на тоа колку е мал – заслужува внимание. Мокрењето в кревет кај децата е честа појава и може да се добие помош.

Јавете се кај стручните советници (Expert Advisors) на Националната телефонска линија за помош при проблеми со контролирањето на вршењето нужда за да добиете бесплатни:

- информации;
- совети; и
- информативни листови.

На БЕСПЛАТНИОТ ТЕЛЕФОН\* 1800 33 00 66 (од 8 ч. претпладне до 8 ч. попладне од понеделник до петок), или

Посетете го следното место на интернет: [www.bladderbowel.gov.au](http://www.bladderbowel.gov.au)

Телефонската линија за помош може да организира преведувач преку Телефонската преведувачка служба (Telephone Interpreter Service - TIS). Ве молиме телефонирајте на 13 14 50 од понеделник до петок и побарајте ја Телефонската линија за помош.

**Мокрењето в кревет е честа појава и може да се добие помош.**

\* Повиците од мобилни телефони се наплаќаат според важечките тарифи.

