



## CO TO JEST MOCZENIE NOCNE?

Moczenie nocne (zwane również **nocną enurezją**) ma miejsce wtedy, gdy dochodzi do opróżnienia pęcherza dziecka w czasie snu. Może się to zdarzać od czasu do czasu lub co noc.

Moczenie nocne jest często spotykane. Mniej więcej jedno na pięć dzieci w Australii moczy się w łóżku. Moczenie nocne może być sprawą rodzinną i zdarza się częściej wśród chłopców niż wśród dziewczynek do lat dziewięciu. Może to być przykre dla dziecka i stresujące dla całej rodziny. Na szczęście możesz otrzymać pomoc.

## CO POWODUJE MOCZENIE NOCNE?

Moczenie nocne powodowane jest mieszanką trzech rzeczy, jak:

- wytwarzanie dużej ilości moczu przez organizm w przeciągu nocy;
- pęcherz, który może pomieścić jedynie niewielką ilość moczu w nocy; i
- niemożność pełnego przebudzenia się ze snu.

Dzieci, które moczą się w łóżku nie są leniwe albo niesforne. Niektóre choroby wiążą się z moczeniem nocnym, ale większość dzieci, które moczą się w łóżku nie ma poważnych problemów zdrowotnych.

Dzienne kontrolowanie moczu poprzedza suchość w nocy. Większość dzieci nie moczy się w ciągu dnia po osiągnięciu wieku trzech lat, a w nocy – po osiągnięciu wieku szkolnego. Może z tym być różnie, a dzieciom zdarzają się od czasu do czasu wypadki, zarówno w dzień jak i w nocy, do czasu osiągnięcia wieku siedmiu lub ośmiu lat.

## KIEDY NALEŻY SZUKAĆ POMOCY W PRZYPADKU MOCZENIA NOCNEGO?

Najlepiej jest szukać pomocy u pracownika służby zdrowia specjalnie wyszkolonego w kwestii problemów z pęcherzem u dzieci, tj. lekarza, fizjoterapeuty lub pielęgniarki wyspecjalizowanej w zagadnieniach trzymania moczu. Mogą oni pomóc dzieciom z problemem moczenia nocnego, kiedy dziecko ma około sześciu lat. Do tego czasu może być dość trudno skłonić dziecko do współpracy. W niektórych jednak przypadkach warto jest poszukać pomocy wcześniej, jak na przykład, kiedy:

- dziecko, które było dotąd suche, nagle zaczyna się moczyć w nocy;
- moczenie zdarza się często w wieku szkolnym;
- moczenie martwi dziecko lub denerwuje albo złości; lub
- dziecko chce się przestać moczyć;

# MOCZENIE NOCNE W DZIECIŃSTWIE

## CZY KONTROLOWANIE PĘCHERZA W CIĄGU DNIA MOŻE BYĆ PROBLEMEM?

Niektóre dzieci, które moczą się w nocy w łóżku, mają również problemy z funkcjonowaniem pęcherza w ciągu dnia. Mogą korzystać z toalety zbyt rzadko lub zbyt często, muszą w pośpiechu biec do toalety, mają trudności z opróżnieniem pęcherza do końca lub mają problemy z jelitami. O ile dziecko nie zmoczyło bielizny osobistej, rodzina często może nie wiedzieć o tych problemach kontrolowania moczu i stolca. Ponowne moczenie się w ciągu dnia dziecka, które nauczyło się już chodzić do toalety, powinno zostać omówione z lekarzem.

## CO MOŻNA ZROBIĆ W SPRAWIE MOCZENIA NOCNEGO?

Wiele dzieci przestaje się moczyć po jakimś czasie bez niczyjej pomocy. Jeżeli jednak moczenie się jest nadal bardzo częste po osiągnięciu wieku ośmiu lub dziewięciu lat, problem najczęściej nie rozwiązuje się sam. Jest wiele sposobów leczenia moczenia nocnego. Specjalista zacznie od zbadania dziecka, by upewnić się, że nie ma przyczyn natury fizycznej i zorientować się, jak pęcherz dziecka działa w ciągu dnia. Następnie jest kilka najczęściej stosowanych sposobów leczenia moczenia nocnego:

- Programy pod nazwą **Bladder training programs** uczą dziecko dobrych zwyczajów dbałości o pęcherz. Oznacza to, że dziecko uczy się właściwie pić i opróżniać dobrze swój pęcherz, kiedy musi skorzystać z toalety. To ogranicza nagle potrzeby, które mogą spowodować moczenie się. Uczenie się zatrzymywania dużej ilości moczu w ciągu dnia nie zawsze zapobiega moczeniu się w nocy.
- **Alarmy nocne**, które włączają się, kiedy dziecko się zmoczy. Uczą one dziecko budzić się pod wpływem poczucia pełnego pęcherza. Alarm stosowany jest albo w łóżku, albo w majteczkach dziecka. Przynosi to najlepsze wyniki, kiedy dziecko chce być suche, moczy się często, otrzymuje pomoc od rodziców w nocy i korzysta z alarmu każdej nocy przez szereg miesięcy. Niektóre dzieci przestają się moczyć korzystając z alarmu, ale potem znowu zaczynają się moczyć. Alarm może zacząć działać ponownie po takim nawrocie.
- **Leki lub preparaty w areozolu**, które regulują aktywność pęcherza lub ograniczają ilość produkowanego w ciągu nocy moczu, mogą zostać przepisane przez lekarza. Leki te mogą być używane, by pomóc w lepszej pracy pęcherza w nocy. Same lekarstwa jednak często nie leczą moczenia nocnego. Musi ulec poprawie funkcjonowanie pęcherza. W przeciwnym razie moczenie nocne może powrócić po odstawieniu leku.



## CO MOGĄ ZROBIĆ RODZICE?

- Szukać pomocy pracownika służby zdrowia specjalnie wyszkolonego w dziecięcych problemach z pęcherzem, takiego, jak lekarz, fizjoterapeuta lub pielęgniarka wyspecjalizowana w kwestiach zagadnieniach trzymania moczu.
- Rozmawiać ze swoim dzieckiem na temat tego, jak działa jego organizm.
- Powiedzieć swojemu dziecku, co jest powodem jego problemu.
- Robić ze swoim dzieckiem rzeczy, które pomagają mu bardziej siebie lubić.
- Chwalić swoje dziecko, kiedy stosuje się do rad specjalisty.
- Zapewnić, by dziecko piło pięć do sześciu szklanek wody dziennie, ponieważ wiele dzieci z problemami pęcherza nie pije wystarczająco dużo.
- Próbować ograniczyć ilość napojów gazowanych, które twoje dziecko pije.
- Pomagać swojemu dziecku w tym, żeby chciało przestać się moczyć i popierać stosowane przez nie leczenie.
- Uważać, czy dziecko nie ma zapać, ponieważ mogą one pogorszyć problem z pęcherzem. Szukać pomocy lekarskiej, jeśli okaże się to problemem stałym.
- Jeżeli twoje dziecko stosuje alarm w przypadku moczenia się, wstać z łóżka, kiedy się włączy by pomóc mu się obudzić i zmienić mu ubranie lub prześcieradło. Dopilnować, żeby paliła się w nocy lampka, by łatwo było dojść do toalety.

Są pewne rzeczy, które NIE pomagają:

- NIE karz dziecka za moczenie nocne.
- NIE zawstydzaj dziecka przed znajomymi i rodziną.
- NIE budź dziecka w nocy, by zabrać je do toalety. Może to zmniejszyć trochę ilość moczeń, ale nie uczy dziecka wstawać samemu.
- NIE próbuj rozwiązać sprawy moczenia nocnego, kiedy inni członkowie rodziny przechodzą przez ciężki okres.

# MOCZENIE NOCNE W DZIECIŃSTWIE

## SZUKAJ POMOCY

Każdy problem z kontrolowaniem moczu lub stolca – niezależnie od tego, jak niewielki – wymaga zainteresowania. Moczzenie nocne w dzieciństwie jest często spotykane, ale dostępna jest pomoc.

Zadzwoń do Służby Porad Specjalistycznych przez Krajową Infolinię ds. Trzymania Moczu lub Stolca po bezpłatnie:

- informacje
- porady i
- broszury

pod NUMER BEZPŁATNY\* 1800 33 00 66 (od 8.00 do 20.00 od poniedziałku do piątku), lub

odwiedź stronę internetową [www.bladderbowel.gov.au](http://www.bladderbowel.gov.au)

Infolinia może zorganizować tłumacza za pośrednictwem Telefonicznej Służby Tłumaczy (TIS). Prosimy zadzwonić pod numer 13 14 50 od poniedziałku do piątku i poprosić o połączenie z Infolinią.

**Moczzenie nocne jest często spotykane, ale dostępna jest pomoc.**

\* Rozmowy z telefonów komórkowych naliczane są po obowiązujących stawkach.

