



МОКРЕЊЕ У КРЕВЕТ КОД ДЕЦЕ

ШТА ЈЕ ТО МОКРЕЊЕ У КРЕВЕТ?

Мокрење у кревет (такође познато као **ноћно мокрење**) је када се бешика испразни док дете спава. То може да се деси понекад или сваке ноћи.

Мокрење у кревет је честа појава. Отприлике једно од петоро деце у Аустралији мокри у кревет. Мокрење у кревет може да се јавља у породицама у којима је неко раније имао исти проблем и чешћа је појава код дечака него код девојчица пре него што напуне девет година. То може да узнемири дете и да изазове стресове у породици. Добра вест је да за то постоји помоћ.

КОЈИ ЈЕ УЗРОК МОКРЕЊА У КРЕВЕТ?

Узрок мокрења у кревет је комбинација три ствари:

- организам који ствара велику количину мокраће у току ноћи;
- бешика која може да држи само малу количину мокраће у току ноћи; и
- немогућност детета да се потпуно пробуди.

Деца која мокре у кревет нису лења или неваљала. Неке болести су повезане са мокрењем у кревет, али већина деце која мокри у кревет нема озбиљне здравствене проблеме.

Контролисање бешике током дана претходи сувом периоду током ноћи. Већина деце је 'сува' преко дана до своје треће године и током ноћи до када крену у школу. Међутим, то може да варира и деца повремено могу да имају незгоде, и током дана и у току ноћи, све док не напуне седам или осам година.

КАДА ТРЕБА ДА ТРАЖИТЕ ПОМОЋ ЗБОГ МОКРЕЊА У КРЕВЕТ?

Најбоље би било да се за помоћ обратите здравственом раднику који је специјално обучен за лечење проблема бешике код деце, као што је лекар, физиотерапеут или медицинска сестра/саветник за инконтиненцију. Они могу да помогну деци у вези мокрења у кревет од дететове шесте године. Пре тога доба, понекад може да буде тешко да се дете наговори да уради шта треба. Међутим, у неким случајевима било би добро да тражите помоћ раније, као када:

- дете које није мокрило у кревет одједном почне да мокри у кревет ноћу;
- мокрење у кревет постане често након што дете крене у школу;
- мокрење у кревет мучи дете и због тога је узнемирено или љуто; или
- дете хоће да престане да мокри у кревет.



МОКРЕЊЕ У КРЕВЕТ КОД ДЕЦЕ

ДА ЛИ КОНТРОЛА БЕШИКЕ У ТОКУ ДАНА МОЖЕ ДА БУДЕ ПРОБЛЕМ?

Нека деца која мокре у кревет у току ноћи могу такође да имају проблема са функционисањем бешике и преко дана. Можда ће ићи у тоалет недовољно или превише пута, морати да пожури да стигну у тоалет на време, неће моћи сасвим да испразне бешику или имати проблема са цревима. Ако дете нема мокре гаћице, породица често не сазна о овим другим проблемима са контролисањем бешике и црева. Требало би да се обратите лекару ако дете које је стекло тоалетне навике поново почне неконтролисано да мокри током дана.

ШТА МОЖЕ ДА СЕ ПРЕДУЗМЕ У ВЕЗИ МОКРЕЊА У КРЕВЕТ?

Многа деца сама и без помоћи престану да неконтролисано мокре. Углавном, ако врло често долази до неконтролисаног мокрења након што дете напуни осам или девет година, проблем се неће решити сам од себе. Постоје разни начини на које се ноћно мокрење може лечити. Здравствени радник ће прво прегледати дете да се увери да не постоје неки физички узроци и да испита како дететова бешика функционише преко дана. Затим, постоји неколико начина који се најчешће користе за лечење ноћног мокрења:

- **Програми вежбања бешике** уче дете како да стекне добре навике за добар рад бешике. То значи да дете учи да правилно пије и да добро испразни бешику када мора да иде у тоалет. Тиме се спречавају изненадни нагони који могу да изазову неконтролисано мокрење. Вештина задржавања велике количине мокраће преко дана не помаже увек у спречавању ноћног мокрења.
- **Ноћни аларм апарати** који се активирају када дете мокри у кревет. Они делују тако што уче дете да се пробуди када осети да му је бешика пуна. Аларм се ставља или у кревет или у гаћице детета. Резултат је најбољи када дете жели да буде суво, ако често мокри у кревет, када му родитељи помажу у току ноћи и ако користи аларм сваку ноћ у периоду од неколико месеци. Нека деца постану сува док користе аларм, али касније поново почну да мокре у кревет. Аларми могу опет да помогну када дете поново почне да мокри у кревет.
- **Лекове или спрејове** који мењају активност бешике или смањују количину мокраће која се произведе у току ноћи може да препише лекар. Ови лекови могу да се користе да помогну бешици да боље функционише у току ноћи. Сами лекови често не могу да излече ноћно мокрење. Функционисање бешике мора да се побољша, у супротном мокрење у кревет може поново да почне када се престане са узимањем лекова.



МОКРЕЊЕ У КРЕВЕТ КОД ДЕЦЕ

ШТА РОДИТЕЉИ МОГУ ДА УРАДЕ?

- Тражите помоћ од здравственог радника који је специјално обучен за лечење проблема бешике код деце, као што је лекар, физиотерапеут или медицинска сестра/саветник за инконтиненцију.
- Разговарајте са својим дететом о томе како му организам функционише.
- Реците детету који је узрок његовог проблема.
- Са својим дететом радите ствари које ће му помоћи да има добро мишљење о себи.
- Похвалите дете када се придржава савета здравственог радника.
- Потрудите се да дете попије пет или шест чаша воде на дан, јер многа деца која имају проблема са бешиком не пију довољно воде.
- Покушајте да смањите број газираних пића које ваше дете пије.
- Подржите своје дете када одлучи да постане “суво” и будите позитивни када говорите о третману који добија.
- Пазите на затвор, јер то може да погорша проблеме бешике. Тражите лекарску помоћ ако то постане трајан проблем.
- Ако дете користи аларм за ноћно мокрење, устаните када се активира и помозите детету да се пробуди и пресвуците одећу или промените постељину. Потрудите се да има довољно осветљења током ноћи које ће олакшати приступ тоалету.

Постоје неке ствари које НЕ помажу:

- НЕМОЈТЕ кажњавати дете због мокрења у кревет.
- НЕМОЈТЕ да посрамите дете пред његовим другарима или породицом.
- НЕМОЈТЕ да дижете дете из кревета у току ноћи да бисте га одвели у тоалет. То може да смањи мокрење у кревет, али неће помоћи детету да научи да остане суво.
- НЕМОЈТЕ да покушавате да решите питање ноћног мокрења ако други чланови породице пролазе кроз кризу.



МОКРЕЊЕ У КРЕВЕТ КОД ДЕЦЕ

ТРАЖИТЕ ПОМОЋ

Сваки проблем са контролисањем бешике или црева - без обзира колико је мали - заслужује пажњу. Мокрење у кревет је честа појава код деце и за то постоји помоћ.

Позовите стручне саветнике (Expert Advisors) преко National Continence Helpline за бесплатне:

- информације;
- савет; и
- брошуре.

БЕСПЛАТАН ПОЗИВ * 1800 33 00 66 (од 8 ујутру до 8 увече, од понедељка до петка), или

Погледајте овај вебсајт: www.bladderbowel.gov.au

Саветодавна служба може да ангажује тумача преко Телефонске службе тумача (Telephone Interpreter Service (TIS)). Молимо вас да позовете 13 14 50 од понедељка до петка и тражите Саветодавну службу (Helpline).

Мокрење у кревет је честа појава и за то постоји помоћ.

* Позиви са мобилних телефона се наплаћују по важећим тарифама.

