



## YATAK ISLATMA NEDİR?

Yatak ıslatma (**enürezis nokturna** da denir), idrar torbasının çocuk uyurken boşalmasıdır. Bu çok sık veya her gece olabilir.

Yatak ıslatma yaygındır. Avustralya'da her beş çocuktan biri yatağını ıslatır. Yatak ıslatma aileden gelebilir ve dokuz yaşından önce erkek çocuklar arasında kızlardan daha yaygındır. Çocuk için can sıkıcı ve tüm aile için stres nedeni olabilir. İyi haber ise, yardım alabilme olanağınızın olmasıdır.

## YATAK ISLATMANIN NEDENLERİ NELERDİR?

Yatak ıslatmaya üç faktörün karışımı neden olur:

- vücudun gece boyunca çok miktarda idrar üretmesi;
- geceleri sadece az miktarda idrar depolayabilen bir idrar torbası; ve
- uykudan tamamıyla uyanamama.

Yatak ıslatan çocuklar tembel veya yaramaz değildir. Kimi hastalıkların yatak ıslatma ile ilişkisi vardır, ama yatak ıslatan çocukların çoğunun büyük bir sağlık sorunu yoktur.

İdrar yapmayı gündüz kontrol edebilme geceki kuruluktan önce gelir. Çocukların çoğu üç yaşından önce gün boyunca ve okul çağından önce gece kuru kalabilmeyi başarır. Ancak, bu değişebilir ve çocuklar yedi veya sekiz yaşına kadar arada sırada, hem gece hem de gündüz, kaçırabilirler.

## YATAK ISLATMAYLA İLGİLİ NE ZAMAN YARDIM İSTEMELİSİNİZ?

En iyisi, doktor, fizik tedavi uzmanı veya idrar ve dışkı tutma danışman hemşiresi gibi çocukların idrar tutamama sorunları hakkında özel eğitim almış bir sağlık görevlisinden yardım istemektir. Bu kişiler, altı yaşından itibaren çocuklara yatak ıslatma konusunda yardımcı olabilirler. Altı yaşından önce çocukların yardımcı olmasını istemek kimi zaman güç olabilir. Ancak, kimi zaman, aşağıdaki durumlarda yardımı erken istemek daha akıllıca olabilir:

- altını ıslatmayan bir çocuk aniden geceleri altını ıslatmaya başladığında;
- altını ıslatmak okul yaşından sonra sıklaştığında;
- altını ıslatmak çocuğun canını sıkıyorsa, onu üzüyor veya kızdırıyorsa; veya
- çocuk kuru kalmak istiyorsa.



## GÜN BOYUNCA İDRAR KONTROLÜ SORUN OLABİLİR Mİ?

Geceleri yatak ıslatan kimi çocuklarda idrar torbasının gündüz işlevinde de sorunlar vardır. Bu çocuklar tuvalete çok az veya çok fazla giderler, acele tuvalete koşmaya gereksinirler, tüm idrarı boşaltmada sorun yaşarlar veya bağırsaklarını boşaltma sorunları vardır. Çocukların külotları ıslanmadıkça, aileler bu tür diğer idrar veya dışkı kontrolü sorunlarını bilmezler. Tuvalet eğitimi almış bir çocukta yeni başlayan gündüzleri alt ıslatma sorunu doktorla görüşülmelidir.

## YATAK ISLATMAYA İLİŞKİN OLARAK NE YAPILABİLİR?

Çoğu çocuk, altlarını ıslatmaktan, hiç yardım almadan kendi kendilerine kurtulabilir. Çoğu kez, ıslatma sekiz veya dokuz yaşından sonra da çok sık devam ediyorsa, sorun kendi başına geçmez. Yatak ıslatmayı tedavi etmenin birçok yolu vardır. Herhangi bir bedensel sorun olmadığından emin olmak ve idrar torbasının gün boyunca nasıl çalıştığını görmek için bir sağlık profesyoneli çocuğu kontrol etmekle işe başlar. Ardından yatak ıslatma tedavisinde en yaygın olarak kullanılan mevcut birkaç yöntem uygulanır:

- **İdrar torbası eğitimi programları** çocuğa sağlıklı bir idrar torbasına sahip olma alışkanlıklarını öğretir. Bu, çocuğun bol miktarda sıvı almayı ve tuvalete gitmesi gerektiğinde idrar torbasını iyice boşaltmayı öğrenmesi anlamına gelir. Bu da, ıslatmaya neden olan ani dürtüleri azaltır. Çok miktarda idrarı gün boyunca tutmayı öğrenmek, geceleri yatak ıslatmamada her zaman yardımcı olmaz.
- Çocuk yatağı ıslattığında çalan **gece alarmları**. Bunlar çocuğa idrar torbasının dolduğunu hissettiğinde uyanmayı öğretir. Alarm, yatakta veya çocuğun külotunun içinde kullanılır. En iyi sonuç, çocuklar kuru kalmak istediklerinde, çok sık ıslattıklarında, geceleri ana veya babadan yardım aldıklarında ve alarmı birkaç ay boyunca her gece kullandıklarında alınır. Kimi çocuklar alarmı kullanarak bir süre yatak ıslatmazlar ama daha sonra yeniden başlarlar. Alarmlar bu kötüye gidişten sonra yeniden işe yarayabilir.
- İdrar torbasının etkinliğini değiştiren veya gece boyunca üretilen idrar miktarını azaltan **ilaçlar veya spreylere** doktor tarafından verilebilir. Bu ilaçlar, idrar torbasının geceleri daha iyi çalışmasına yardımcı olmak üzere kullanılabilir. İlaçlar yatak ıslatmayı çoğu kez tek başına tedavi edemez. İdrar torbasının işlevi iyileştirilmelidir, yoksa ilaç kesildiğinde yatak ıslatma sorunu yeniden tekrarlayabilir.

## ANABABALAR NE YAPABİLİR?

- Doktor, fizik tedavi uzmanı veya idrar ve aptes tutma danışman hemşiresi gibi çocukların idrar tutamama sorunları hakkında özel eğitim almış bir sağlık görevlisinden yardım isteyin.
- Bedeninin nasıl çalıştığı ile ilgili olarak çocuğunuzla konuşun.
- Sorununa neyin neden olduğunu çocuğunuza anlatın.
- Çocuğunuzla, kendisini iyi hissetmesine yardımcı olacak şeyleri birlikte yapın.
- Sağlık profesyonelinin tavsiyelerini yerine getirdiğinde çocuğunuzu övün.
- İdrar tutamama sorunu olan birçok çocuk yeterince su içmediğinden, çocuğunuzun günde beş veya altı bardak su içmesini sağlayın.
- Çocuğunuzun içtiği gazlı içecek sayısını azaltmaya çalışın.
- Çocuğunuzun kuru kalmayı seçmesini destekleyin ve kullandığı tedaviler konusunda olumlu olun.
- İdrar sorununu kötüleştirebileceği için kabızlığa dikkat edin. Bu sürekli bir sorun ise, tıbbi yardım isteyin.
- Çocuğunuz yatak ıslatma alarmı kullanıyorsa, çaldığında kalkın ve onun uyanmasına yardımcı olun ve giysilerini ya da çarşafı değiştirin. Tuvalete gitmenin kolay olması için geceleri yeterli ışık olmasını sağlayın.

Yardımcı OLMAYAN bazı şeyler de vardır:

- Yatak ıslatma için CEZA VERMEYİN.
- Çocuğu arkadaşları veya ailenin önünde UTANDIRMAYIN.
- Tuvalete gitmesi için çocuğu gece KALDIRMAYIN. Bu, yatak ıslatmalarını bazen azaltır ama, çocuğun kuru kalmayı öğrenmesine yardımcı olmaz.
- Ailenin diğer bireyleri stresli bir dönem geçiriyorsa, yatak ıslatma sorununu çözümlenmeye ÇALIŞMAYIN.



## YARDIM İSTEYİN

Her idrar ve dışkı tutamama sorunu, ne kadar küçük olursa olsun, dikkat göstermeyi gerektirir. Çocuklukta yatak ıslatma yaygındır ve yardım mevcuttur.

Aşağıda belirtilenleri ücretsiz olarak edinmek için İdrar ve Dışkı Tutma Ulusal Yardım Hattı'ndan (National Continence Helpline) Uzman Danışmanları arayın:

- bilgi;
- tavsiye; ve
- broşürler.

ÜCRETSİZ TELEFON\* 1800 33 00 66 (Pazartesi\*Cuma arası saat 08.00-20.00 arası) veya

Şu siteyi ziyaret edin: [www.bladderbowel.gov.au](http://www.bladderbowel.gov.au)

Yardım Hattı (Helpline), Telefonla Tercümanlık Servisi (TIS) aracılığıyla bir tercüman ayarlayabilir. Lütfen Pazartesi ve Cuma günleri arasında 13 14 50'yi arayarak Yardım Hattı'nı (Helpline) isteyin.

**Yatak ıslatma yaygındır ve bu konuda yardım mevcuttur.**

\* Cep telefonlarından yapılan aramalar uygulanan fiyattan ücretlendirilir.

