

10 mitova o mokrenju u krevet

1. Nešto nije uredno s djetetom koje mokri u krevet

Nije istina

Mokrenje u krevet jedan od najčešćih dječjih zdravstvenih problema..

To se događa kod 15 do 20% petogodišnjaka, 6 do 8% osamogodišnjaka i smanjuje na 1 do 2% do petnaeste godine života i na više. Međutim, ne smije se smatrati da dijete ima problem s mokrenjem u krevet ukoliko se to ne događa više od dva puta tjedno nakon dobi od pet godina.

Istraživanja pokazuju i to da godišnje oko 15% djece preraste problem mokrenja u krevet.

No budući da mokrenje u krevetu uzrokuje veliku nesreću i stres, preporučuje se siguran režim liječenja uz minimalne nuspojave. Ako je dijete spremno i želi izliječiti svoj problem mokrenja u krevet onda bi roditelji trebali s njim razgovarati o mogućnosti liječenja.

U manjem broju slučajeva mokrenje u krevet je uzrokovan anatomskim, urološkim ili neurološkim nedostacima. Ako imate sumnjate oko toga, dobro je provjeriti kod liječnika.

2. Djeca koja mokre u krevet samo su lijena

Nije istina.

Noćna enureza je obično rezultat zaostajanja u razvoju refleksa mjehura, ponekad u kombinaciji sa smanjenom proizvodnjom (antidiuretskog hormona) u noćnim satima.

Kao rezultat toga neka djeca proizvode previše urina dok spavaju, a njihov mjehur ne šalje u mozak signal za buđenje kad je mjehur pun i treba se isprazniti. Dakle, kada se mjehur napuni iznad određene razine, refleks mjehura uzrokuje da se mjehur automatski isprazniti. Dijete nije lijeno, ono jednostavno ne prima signal za buđenje.

3. Mokrenje u krevet nije nasljedno u obitelji

Nije istina.

Genetika je definitivno uključena u mokrenje u krevet. Na primjer, ako je jedan roditelj mokrio u krevet u djetinjstvu tada su šanse 40% da će dijete mokriti u krevet. Ako su oba roditelja u djetinjstvu mokrila u krevet šanse za mokrenje u krevet se povećavaju na 70%.

Geni mogu preskočiti generacije pa čak i ako roditelji nisu imali taj problem, nije jamstvo da njihova djeca neće mokriti u krevet, ukoliko je postojao taj problem u široj obitelji.

4. Čvrst san uzrok je noćnog mokrenja

Nije istina.

Čvrst san javlja se i kod onih koji mokre i koji ne mokre u krevet. Nije uzrok mokrenja u krevet, ali može učiniti izazovnijim tretman protiv mokrenje u krevet, ako dijete ima disfunkciju podražaja pri čemu se ne može probuditi na normalne podražaje iz okoline kao što se hladnoća, neudobnost ili bučni alarmi poput onih protupožarnih.

Djeca koja pokazuju sljedeće ponašanje:

hodanje u snu, noćni strah, škripanje zubima, udaranje glavom ili hrču u snu možda pate od disfunkcije podražaja. Postoje razne metode i strategije koje se mogu koristiti uz alarm kao pomoć pri treningu mozga čvrstih spavača da se budi uz zvuk alarma ili osjećaj punog mjehura. O toj temi ima više na stranicama Dri Sleeper®.

5. Dječaci su skloniji mokrenju u krevet

Istina.

Istraživanja pokazuju da enureza prevladava u 7 do 20% slučajeva kod dječaka i 3% slučajeva kod

djevojčica u rasponu dobi od 5 do 7 godina. Dječaci često kasnije istreniraju odlazak na zahod od djevojčica, tako također mogu kasnije naučiti ostati suhi noću. U dobi od 10 godina prevalencija je 3% kod dječaka i 2% kod djevojčica.

Iako su dječaci skloniji mokrenje u krevet, nisu ni djevojčice pošteđene.

6. Restrikcija koliko dijete pije tekućine prije spavanja ublažit će mokrenje u krevet

Nije istina.

Iako je istina ukoliko je dijete pilo unutar dva sata od odlaska u krevet, može pogoršati mokrenje u krevet, ali nije uzrok tomu. Djeci koja mokre u krevet preporučuju se ograničene količine pića navečer, a sva djeca trebaju izbjegavati slatka ili energetska pića prije spavanja, međutim, to samo po sebi neće ublažiti problem.

Ukoliko se smatra da je djetetov mjehur nedovoljno razvijen, preporučuje se trening za mjehur koji može pomoći rastezanju za postizanje većeg kapaciteta mjehura. To uključuje da dijete tijekom dana pije više vode i zamolite ga da odlaže odlazak na zahod kada mu je sila. Počinjete s nekoliko minuta, nakon nekoliko tjedana doći ćete na 15 do 30 minuta.

To neće izliječiti noćno mokrenje u krevet, ali može smanjiti učestalost mokrenja ako mjehur može zadržavati više tekućine.

7. Kazna je najbolji lijek

Nije istina.

Kažnjavanje djeteta za mokrenje u krevet kada ono nema kontrolu nad mjehurom bolno je i ponižavajuće za njega. To može dovesti do niskog samopoštovanja i drugog problematičnog ponašanja. Međutim, učenje djeteta preuzimanju odgovornosti za posljedice mokrenja u krevet kao npr. uključiti ga u presvlačenje posteljine i ponovno pravljenje kreveta te pazeći da prljavu posteljinu odnese na pranje, daje im određeni stupanj kontrole nad situacijom i osjećaj kako doprinose rješavanju problema, umjesto da su oni problem.

8. Lijekovi na recept izliječit će mokrenje u krevet

Nije istina.

Terapija lijekovima je relativno skupa i pokreće rizik od neuobičajenih, ali žestokih nuspojava. Jedni izazivaju zbunjenost i konvulzije, drugi pak emocionalnu razdražljivost i kod slučajnog predoziranja komu.

Lijekovi ne liječe mokrenje u krevet dugoročno. Jednom kada ih dijete prestane uzimati simptomi se obično vrate.

9. Djeca prerastu mokrenje u krevet.

Istina.

Studije pokazuju da tek oko 15% djece koja mokre u krevet preraste problem svake godine. Mokrenje u krevet može izazvati veliko nezadovoljstvo i stres tijekom tog vremena. Može dovesti do upitnog samopoštovanja djeteta, poremetiti obiteljsku rutinu i povećati količinu kućanskih poslova potrebnih da bi dijete bilo suho i čisto. Iz tih razloga preporučuje se siguran tretman liječenja uz minimalne nuspojave kada je dijete spremno i želi izliječiti svoj problem mokrenja u krevet.

10. Podizanje djeteta na zahod kada roditelji idu na spavanje zaustavit će mokrenje u krevet

Nije istina.

Podizanje ili buđenje djeteta usred sna kako bi otišlo na zahod može dovesti do frustracije i sukoba,

osobito ako dijete ne osjeća potrebu ili ne želi ići na zahod. Svaki pokušaj prisiljavanja djeteta da ide na zahod prije spavanja ili tijekom spavanja neće donijeti nikakva poboljšanja u kontroli mokraćnog mjehura, osim ako se slučajno podudara s osjećajem punog mjehura, a dijete je svjesno toga.