

## **Mokrenje djece u krevet**

Bedwetting in children

Mokrenje u krevet dosta je česta pojava u djetinjstvu, a nije nerijetko da se to događa i u tinejđera. Ovaj problem, kojim su dječaci pogođeni dva puta više nego djevojčice, može uzrokovati stres zbog neugodnosti nesamo za djecu nego i za njihove roditelje. Međutim, za to ima pomoći.

### **Što uzrokuje mokrenje u krevet?**

Još uvijek nije sasvim sigurno ali, prema nalazima Zaklade za kontrolu mjehura u Australiji (**Continence Foundation of Australia**), mokrenje u krevet nije uzrokovano dubokim snom, lijenošću ili poremećajem emocija. Neki stručnjaci su mišljenja da se sposobnost kontrole mjehura u neke djece sporije razvija. Rijetkost je da neki medicinski problemi mogu uzrokovati mokrenje u krevet. U nekim obiteljima često postoji povijest mokrenja u krevet.

### **Kako se razvija sposobnost kontrole mjehura u djece?**

Sposobnost kontrole mjehura nije nešto s čim se rodimo. Mjehur se u beba automatski prazni kada je pun. Ali, djeca se s vremenom postupno privikavaju prepoznati kada im je mjehur pun, i nauče kako ga mogu kontrolirati. Djeca su od svoje treće godine većinom "suha" preko dana, a najveći broj djece je do školske dobi "suh" i preko noći. Međutim, smatra se normalnim ako su djeca katkada i do pete godine mokra po noći (i po danu).

### **Kada roditelji trebaju tražiti pomoć za mokrenje u krevet?**

Općenito, profesionalna je pomoć potrebna u slučaju ako:

- dijete nastavlja mokriti u krevet poslije sedme ili osme godine, ili čak i prije ako se to događa jako često i uzrokuje nelagodnosti djetetu i njegovoj obitelji
- dijete koje je već neko vrijeme bilo "suho" najedanput počne mokriti u krevet
- mokrenje u krevet uznemiruje dijete i izaziva jad i frustraciju
- društveni život djeteta postaje ugrožen zbog mokrenja u krevet (npr. ne može prihvaćati pozive za "prenočiti" kod prijatelja, ili ići u školske kampove zbog rizika da se ne dogodi "nezgoda")
- dijete vam samo od sebe daje na znanje da želi pomoć za svoj problem.

### **Kakva pomoć postoji za mokrenje u krevet?**

Većina djece prestaje mokriti u krevet sama od sebe bez ikakva tretmana. Ali ako je pomoć potrebna, zdravstveni radnik će prvo provjeriti postoji li ikakav fizički uzrok, te zatim pronaći najprikladniji pristup problemu. Opcije su slijedeće:

- **Programi za treniranje mjehura**  
Savjetnik za kontrolu mjehura uči dijete kako može "istrenirati" mjehur u zadržavanju veće količine mokraće.

- **Alarmna naprava**

Ova se naprava obično stavlja u krevet ispod djeteta. Alarm se potakne čim na njega dođe samo malo mokraće, i dijete se odmah probudi. Dijete se na taj način istrenira probuditi dok je mjehur još pun.

- **Tehnika ponašanja**

U ovo je uključeno ohrabrivanje napretka pohvalama ili davanjem malih nagrada kad ostane "suho". Ovim se doduše ne garantira suhi krevet ali dijete ostaje motivirano da nastavi pokušavati.

- **Lijekovi**

Neki prepisani lijekovi pomažu u sprečavanju mokrenja u krevet. Međutim bolje je najprije pažljivo prodiskutirati s liječnikom prije nego je donešena odluka da ih se koristi. Kao svi ostali lijekovi tako i ovi mogu izazvati popratne pojave. Osim toga, premda dok ih se uzima mogu spriječiti mokrenje u krevet, ovi lijekovi ne pospješuju kontrolu mjehura. Kad se terapija lijekovima prekine, dijete će možda opet mokriti u krevet.

### **Što mogu učiniti roditelji**

- Ohrabrujte. Hvalite uspjehe, ignorirajte "nezgode". Nikada ne kažnjavajte dijete zbog mokrog kreveta.
- Osigurajte da dijete svakodnevno pije mnogo tekućine - ali ne tzv. "cola" napitke jer oni sadrže kofein koji nadražuje mjehur. Ako tinejđer pati od ovoga problema, objasnite da nesamo alkohol nego i kofein kojeg sadrže kava, čaj i čokolada mogu tjerati na češće mokrenje. Drugim riječima zbog toga se mjehur ne može "naučiti" da drži svoj puni kapacitet.
- Ohrabrujte dijete da uzme vlastitu odgovornost za svoj problem koliko je najviše moguće - npr. da samo promijeni plahte.
- Budite svjesni da katkada i tvrda stolica može utjecati na pogoršanje mjehura. Mnogo povrća, voća, hrana bogata žitaricama (npr. kruh od cijelog zrnja i cerealije), dosta tekućine i redovite vježbe pomažu u sprečavanju opstipacije.
- Nastojte ne stavljati dijete na WC po noć - premda se time možda može smanjiti broj mokrih plahta, kontrola se mjehura time neće ništa poboljšati.

Za pobilje informacije obratite se liječniku ili nazovite **Continence Foundation of Australia in NSW** na **9840 4165** ili **1800 330 066**, ili uđite u njihov website na **<[www.confound.org.au](http://www.confound.org.au)>** Oni vas mogu spojiti sa savjetnikom za kontrolu mjehura u vašem području.

Ako trebate pomoć za nazivanje na engleskom, nazovite Službu za prevađanje i tumačenje (**Translating and Interpreting Service - TIS**) na **131 450**.

Više informacije na hrvatskom jeziku možete naći u **Multicultural Communication website** na **<<http://mhcs.health.nsw.gov.au>>**.

Telefonski brojevi su točni za vrijeme objavljivanja ove informacije ali se ne usklađuju s eventualnim promjenama. Preporuča se da brojeve provjerite u telefonskom imeniku.