

Зошто децата мочаат в кревет Bedwetting in children

Мочањето е честа појава кај децата, а се среќава и кај оние во пубертет. Ги погодува машките деца двојно повеќе од женските и може да доведе до засраменост и стрес како кај децата, така и кај нивните семејства. Но, има помош.

Што е тоа што го предизвикува мочањето в кревет?

Се уште не се знае со сигурност, но според Фондацијата наречена Continence Foundation of Australia, мочањето в кревет не е предизвикано заради длабокиот сон, мрзливост или од емоционални причини. Некои експерти сметаат дека кај некои деца одзема подолго време за да се развие способноста за контролирање на бешиката. Ретки се случаите мочањето в кревет да биде предизвикано од здравствени проблеми. Најчесто постои фамилијарна историја на мочање в кревет.

Како децата научуваат да го контролираат мочањето?

Контролата на мочниот меур не е нешто со што се раѓаме - кај бебињата мочниот меур се празни автоматски кога е полн. Но со текот на времето, децата постепено научуваат да чувствуваат кога нивниот мочен меур е полн и да го контролираат. Повеќето деца се "суви" преку ден до третата година, а повеќето се "суви" преку ноќ пред да достигнат школска возраст. Меѓутоа се смета за нормално децата понекогаш да се измочаат преку ноќ (и преку ден) додека ја наполнат својата петта година.

Кога треба родителите да побараат помош за мочањето в кревет?

Генрално гледано се препорачува да се побара стручна помош:

- * ако мочањето продолжи после седмата или осмата година или ако се случува често пред оваа возраст и ако на детето и на семејството им создава многу непријатности.
- * ако детето било "суво" подолго време и одеднаш почнува да се моча в кревет
- * ако мочањето в кревет го вознемирува детето доведувајќи до бес и фрустрација
- * ако тоа влијае на дружењето со други деца (пример: ако не сака да отиде на преспивање кај другарчињата или на кампување заради стравот од мочањето в кревет)
- * ако детето само ви рече дека сака да му се помогне со овој проблем.

Што може да се преземе околу мочањето в кревет?

Најголемиот број од децата престануваат да мочаат в кревет без лечење. Но ако има потреба од помош, здравственото лице најпрво ќе провери да не станува збор за некаква физичка причина за овој проблем, а потоа ќе реши кој е најдобриот пристап. Постојат следниве можности:

- * **Програми за тренирање на мочниот меур**
Ги надгледува стручно лице за контрола на мочниот меур при што децата се научуваат да усвојат добри навики за тренирање на меурот да држи повеќе мочка.
- * **Аларми**
Тие обично се ставаат во кревотот на детето, под детето. Алармот се активира кога доаѓа во допир со мочката и детето се разбудува. Тоа може да му помогне на детето да се навикне да се буди кога му е полн мочниот меур.
- * **Техники на однесување**
Тоа се техники со кои детето се поттикнува да остане "суво" со наградување ако напредува, со фалење и мали награди. Со тоа не се гарантира дека тие ќе бидат суви, но може да им помогне да се трудат да останат суви.
- * **Лекови**
Некои лекови што ќе ги препише доктор ќе помогнат да се спречи мочањето в кревет. Меѓутоа одлуката да се применат лекови треба внимателно да се дискутира со докторот, затоа што, како и сите лекови, тие може да имаат пропратни дејства. Иако тие, можеби, ќе го спречат мочањето в кревет, тие не помагаат детето да стекне добри навики за контролирање на мочниот меур. Штом ќе се престане со лековите, мочањето в кревет може да се врати.

Што можат да направат родителите

- * Окуражувајте ги децата. Фалете ги ако успеат, не обрнувајте внимание на "незгодите". Никогаш не користете казнување ако креветот е воден.
- * Детето треба да пие течности обилно преку ден - но не кола пијалоци. Тие содржат кофеин кој што може да го надразни мочниот меур. Ако проблемот го има тинејџер, објаснете дека алкохолот, како и кофеинот во кафето, чајот и чоколадото, може да ги тера да имаат почеста потреба за мочање. Тоа пак значи дека мочниот меур не "учи" да држи кога е полн.
- * Поттикнете го детето да преземе одговорност за проблемот колку што е можно повеќе - пример: да си ги менува своите чаршави.
- * Да знаете дека тврдата столица може да ја влоши состојбата на мочниот меур. Ако детето јаде обилно зеленчук, овошје и нерафинирани житарици (пр: црн леб и цереалии за појадок), пие течности и прави редовни вежби, сето тоа може да помогне да се спречи тврдата столица.
- * Не го ставајте детето да седи на клозетската шоља преку ноќта - може да има помалку водени кревети, но нема да ја подобри контролата на мочниот меур.

За повеќе информации, посетете го вашиот доктор или јавете се во Contnence Foundation of Aistralia во HJB на 9840 4165 или 1800 330 066 или посетете ја веб страната <www.contfound.org.au> Фондацијата може да ве упати на Советник за контрола на мочниот меур кој што работи во вашето подрачје. Ако ви треба помош да се јавите на англиски, најпрво јавете се во Службата за преведување (TIS) на 131 450.

Повеќе информации од областа на здравството на македонски можете да најдете на веб страницата на Multicultural Communication на <<http://mhcs.health.nsw.gov.au>>