

## **Problemy wstydlive- problemy przemilczane. Moczzenie nocne**

Moczzenie nocne jest problemem bardzo często przemilczanym przez rodziców. Wiąże się to z przekonaniem, że jest to temat wstydlivy i dotyczy tylko mojego dziecka. Wstyd i lęk przed oceną sprawiają, że rodzice nie szukają pomocy myśląc, że dziecko po prostu z tego wyrośnie. Niestety w wielu przypadkach problem nie rozwiązuje się sam, a konsekwencje z nim związane są bardzo uciążliwe dla dziecka...

Moczzenie nocne zwane również nocnym nietrzymaniem moczu jest częstym problemem wieku dziecięcego. Jest to niekontrolowane, tak więc niezależne od woli dziecka, oddawanie moczu w trakcie snu. W większości przypadków ustępuje ono samoistnie wraz z wiekiem i dziecko przestaje się moczyć w nocy w wieku 4-5 lat. Jeżeli Państwa dziecko ma powyżej 5 lat i nadal zdarza mu się moczzenie w nocy, to jest to problem, który powinien być rozwiązany. U większości dzieci występuje tzw. moczzenie nocne pierwotne, czyli moczzenie, w trakcie którego nie wystąpił 6-miesięczny okres suchych nocy. Dzieci dotyka również moczzenie nocne wtórne, które diagnozuje się w przypadku, gdy wcześniej przynajmniej przez 6 miesięcy nie dochodziło do bezwiednego oddawania moczu w trakcie snu. Moczzenie wtórne powszechnie uznaje się za związane z czynnikami psychologicznymi.

W większości przypadków przyczyny moczenia nocnego mają charakter medyczny i aby je wykryć konieczna jest wizyta u lekarza. Zdarza się jednak, że przyczyny pojawienia się moczenia nocnego związane są z wystąpieniem dużych zmian lub innych czynników stresogennych w życiu dziecka, takich jak zmiana szkoły, rozwód rodziców, narodziny rodzeństwa itd.

Najlepszym momentem do podjęcia leczenia moczenia jest wiek 5-6 lat i w tym wieku wyleczenie jest najszybsze. U starszych dzieci, nawarstwiają się wtórne problemy psychologiczne, które dodatkowo pogłębiają chorobę. Dla dzieci w wieku szkolnym moczzenie nocne to podstawowy problemem życiowy. Najczęściej wiąże się to z brakiem możliwości wyjazdu na kolonie czy wycieczki szkolne. Strach przed zmoczeniem się i ośmieszeniem w gronie rówieśników powoduje, że dziecko pozostaje na uboczu. Buduje to poczucie niższej wartości, które może stać się przyczyną gorszych wyników w nauce i trudności w nawiązywaniu kontaktów.

Moczzenie nocne nie jest winą dziecka, a gdy jest nieleczone i długotrwałe może prowadzić do problemów natury psychologicznej: obniżenie samooceny, utrata wiary w siebie, stres rodzinny i izolacja społeczna.

Kluczem do sukcesu w zwalczaniu problemu jest zrozumienie, że dziecko nie chce się moczyć i że jest to niezależne od jego woli. W związku z tym wszelkie kary czy też zawstydzanie dziecka prowadzą jedynie do pogłębienia problemu. Konieczne jest zrozumienie przez rodziców, że dziecku potrzebna jest pomoc i współpraca.

### **Wskazówki dla rodziców dzieci moczących się w nocy**

1. Kluczem do sukcesu w zwalczaniu problemu moczenia nocnego u dzieci jest zrozumienie, że dziecko nie chce się moczyć i że jest to niezależne od jego woli.
2. Nie krzycz, nie zawstydzaj, nie karz za zmoczenie się w nocy.
3. Nie można oczekiwać, że dziecko jednocześnie nauczy się kontrolować pracę pęcherza w dzień i w nocy. Najpierw będzie miało „suche dni”.
4. Osiąganie celu „suchych nocy” rozpocznijcie wtedy, gdy dziecko nie jest narażone na inne stresy.
5. Jeśli chcesz, by dziecko nauczyło się panować nad pęcherzem w nocy, nie nakładaj mu pieluchy przed snem.
6. Zaangażuj dziecko w naukę kontrolowania pęcherza. Jemu również ma na tym zależeć.
7. Wyłumacz dziecku, że nie od razu osiąga się sukces, a do celu najlepiej dążyć małymi krokami. To pozwoli dziecku nie zwątpić po pierwszych porażkach, uwierzyć w siebie i powodzenie całej akcji.
8. Wieczorem nie dawaj dziecku do picia herbaty i napojów gazowanych, bo one działają moczopędnie.
9. Naucz dziecko, by przed pójściem spać zawsze robiło siku.
10. Postaw nocnik blisko łóżka dziecka albo zostaw zapaloną małą lampkę w przedpokoju, by dziecko w razie potrzeby mogło bez problemu dotrzeć w nocy do ubikacji.
11. Nagradzaj dziecko za suche noce. Wspólnie prowadźcie dzienniczek suchych i mokrych nocy.
12. Nie rezygnuj zbyt szybko. Nie wstydz się prosić o pomoc i wsparcie.

Jeżeli Państwa dziecko moczy się w nocy i chcą Państwo uzyskać dodatkowe informacje i pomoc zapraszamy na konsultację do naszej placówki.

Paulina Chlewicka