

Mokro i ciemno

Życie dziecka moczącego się w nocy jest trudne i przykre zarówno dla niego samego, jak i całej rodziny. Na podstawie danych szacunkowych specjaliści oceniają, że problem ten dotyka mniej więcej 10% populacji dzieci w wieku od 0 do 10 lat.

Leczenie moczenia nocnego nie jest sprawą prostą. Opinie na ten temat są podzielone, a większość zalecanych przez lekarzy metod postępowania nie przynosi na ogół pozytywnych skutków.

Moczenie nocne oznacza mimowolne oddawanie moczu w porze nocnej (do łóżka).

Moczenie dzienne odnosi się do bezwiednego oddawania moczu w ciągu dnia.

Zachowanie „suchości” w nocy jest naturalnym odruchem, który pojawia się samoistnie w różnym wieku u poszczególnych dzieci.

Pęcherz moczowy małych dzieci jest mały. Rośnie on ze wzrostem całego ciała dziecka; im starsze dziecko, tym więcej płynu może ono zatrzymać.

Nerwy kontrolujące pęcherz moczowy pochodzą z dolnego odcinka rdzenia kręgowego, pozostają jednak pod wpływem informacji płynących z mózgu.

U małych dzieci połączenia nerwowe nie są jeszcze w pełni sprawne, ale około 5 roku życia układ nerwowy jest już w pełni dojrzały, gotowy do wypełnienia swych zadań, a mózg może sprawnie kontrolować pęcherz moczowy.

Skurcz mięśni ścian pęcherza moczowego, rozluźnienie zwieraczy pęcherza, wydalanie moczu przez cewkę moczową i opróżnienie pęcherza może już zachodzić świadomie.

Kontrola pęcherza w nocy rozwija się samoistnie, dlatego nie należy stosować żadnych ćwiczeń ani represji.

Osiągnięcie dojrzałości przez pęcherz i mechanizm kontrolny nie jest zależny od woli dziecka, rozwija się u poszczególnych dzieci w różnym czasie.

Przyczyny mimowolnego moczenia u dzieci

Nietrzymanie moczu może być wynikiem różnych chorób:

Zakażenie układu moczowego

- bakterie znajdujące się w moczu powodują stan zapalny pęcherza i cewki moczowej (rozpoznanie na podstawie badań laboratoryjnych z powodzeniem wyleczone np. Furaginem).
- zapalenie miedniczek nerkowych, kamica pęcherzowa.
- organicznych chorób rdzenia i mózgu.
- moczówki prostej, cukrzycy (cukrzyca należy do najcięższych chorób, które mogą być przyczyną moczenia).
- zakażenia robakami jelitowymi (kuracja przeciwko pasożytom daje szybko dobre wyniki).
- zaostrenie stanów alergicznych, np. pod wpływem czynnika uczulającego zawartego w pokarmie.

Dzieci moczące się przez cały czas powinny jak najszybciej otrzymać pomoc specjalistyczną.

Tylko leczenie przyczynowe może dać dobre wyniki.

Typowe przypadki moczenia mimowolnego

zanotowane w poradni neurologicznej:

1. wada rozwojowa napletka na członku tzw. stulejka (konieczna pomoc urologa – drobny zabieg).
2. nadpobudliwość psychoruchowa
 - po przebytej chorobie np. grypa, odra,
 - po rozwodzie rodziców,
 - zła atmosfera w domu rodzinnym, kłótnie, surowe kary fizyczne i psychiczne,
 - nocne napady padaczkowe (drgawki) następstwem moczenia się,
 - nowe warunki w rodzinie np. przyjsie na świat dziecka,
 - umieszczenie w domu dziecka,
 - przymusowy wyjazd na kolonie.
3. przewlekłe przeziębienie pęcherza moczowego.

Moczenie mimowolne jako następstwo niezaspokojonych potrzeb dziecka

Obok potrzeb fizjologicznych dziecko ma potrzeby psychiczne: potrzebę bezpieczeństwa, miłości, uznania (aprobaty), przynależności do rodziny, grupy, akceptacji, samorealizacji. Niezaspokojone potrzeby dziecka są źródłem napięć psychicznych, zaburzeń emocjonalnych, lęku, nerwic, agresji.

Duże napięcie emocjonalne zwiększa aktywność fizjologiczną organizmu objawiającą się:

- szybszą pracą serca,
- zaburzeniami układu pokarmowego,
- aktywizacją gruczołów wydzielania dokrewnego.

Jeżeli stan ten trwa dłużej to doprowadzić może do uszkodzenia określonych narządów wewnętrznych, a co za tym idzie do zaburzeń somatycznych:

- bóle głowy, brzucha, serca,
- ogryzanie paznokci,
- bardzo niespokojny sen,
- moczenie nocne.

Są to zaburzenia psychosomatyczne, gdyż czynnikami wywołującymi je są sytuacje psychologiczne. Niezaspokojone potrzeby psychiczne zagrażają zdrowiu dziecka, utrudniają prawidłowy rozwój osobowości.

Mówi się o moczeniu mimowolnym, że jest to „płacz przez pęcherz”.

Dziecko, które się moczy to najczęściej dziecko bardzo wrażliwe, pełne wewnętrznego niepokoju i lęku, nie zawsze rozumiane.

Niespokojny sen jest zwykle pierwszym objawem nerwicowym u moczących się dzieci.

Zdrowy, spokojny sen jest dla dziecka równie ważny jak odżywianie.

Dziecko powinno zasypiać w klimacie ciepła rodzinnego, poczucia pewności i bezpieczeństwa.

Godzina pójścia do łóżka musi być ustalona i przestrzegana. Nie należy zamykać dziecka w jego pokoju, nasila to poczucie braku pewności i bezpieczeństwa, mogą wystąpić lęki nocne.

Ważne jest, aby dziecko mogło zasypiać razem ze swoją „przytulanką”. Pogodna bajka na dobranoc opowiedziana przez matkę zapewni dziecku spokojny sen.

Zasypianie w ciemnym pokoju czasami wzbudza niepokój – wskazane jest słabe światło.

Przy nocnym moczeniu się ważne jest odpowiednie przygotowanie łóżka i pozycja w jakiej dziecko śpi. Zaleca się:

- spanie na twardym podłożu,
- unikanie zbyt ciepłego przykrycia i spania na wznak,
- ocieplania okolic nerek i pęcherza moczowego,
- umieszczanie pod nogami dziecka pledu zwiniętego w rulon o wys. 10-20 cm – spowoduje to przesunięcie punktu ciężkości nagromadzonego moczu tak, że nie będzie uciskał bezpośrednio na okolicę zwieracza zamykającego ujście pęcherza moczowego.

Błędy popełniane przez rodziców dzieci moczących się:

- ciągle wymówki i pretensje,
- karanie dziecka biciem,
- nazywanie do „brudasem”,
- ośmieszanie przez powiadamianie rodziny i dramacie dziecka,
- odmawianie mu przyjemności i prezentów,
- narzekanie i publiczne zawstydzanie,
- grożenie i straszenie,
- nagradzanie „suchych dni”,
- zakazywanie picia płynów,
- kilkakrotne budzenie w nocy.

Wszystkie groźby i kary pogarszają stan i nasilają zaburzenie.

Upokorzenia powodują, że dziecko czuje się winne i wstydzi się. Poczucie winy, ciągły niepokój nasilają „pobudliwość pęcherza”.

Może dojść do utrwalenia moczenia jako nieświadomej, mimowolnej negatywistycznej reakcji w stosunku do otoczenia.

Dla dziecka „moczenie” łączy się z poczuciem niższości wobec grupy rówieśniczej. Złe postępowanie rodziców wzmacnia ten stan, wytwarza u dziecka postawę lękową, brak pewności siebie, negatywizm i nieśmiałość.

Jak pomóc dziecku z moczeniem nocnym (od 4 lat) ?

- Rodzice powinni wykazywać postawę pełną ufności, cierpliwości i zyczliwości. Muszą rozumieć, że dziecko nie moczy się rozmyślnie do łóżka w czasie snu, więc nie należy go karać ani nagradzać.
- Trzeba uświadomić dziecku, że jest to taka sama choroba, jak inne i że musi się leczyć. W codziennych kontaktach z rodzicami dzieci powinny czuć się kochane i akceptowane, a wtedy będą współpracowały z lekarzem, terapeutą, aby pokonać swoją słabość. Na razie trzeba się zabezpieczyć w jakiś sposób przez skutkami siusiania w łóżko, kładąc np. ceratkę pod prześcieradło. Czasem warto też stawiać nocniczek koło łóżka. Jeśli będzie kolorowy o ciekawym kształcie, może zachęcić dziecko do korzystania z niego.
- Przed snem nie należy podawać dziecku zbyt dużo picia. Trzeba też unikać napojów zawierających kofeinę (coca – cola, czekolada, herbata), gdyż powoduje ona zwiększone parcie na pęcherz.
- Czas poprzedzający położenie dziecka do łóżka powinien być wypełniony spokojną zabawą lub pogodną lekturą, należy chronić dziecko przed silnymi bodźcami, przed oglądaniem filmów akcji, a także konfliktami z otoczeniem.
- Zastosować autosugestię i poprosić, aby przed zaśnięciem dziecko powiedziało z pełnym przekonaniem: „dziś w nocy na pewno nie zrobię siusiu”
- Można stosować karty z gwiazdkami, dzienniki lub kalendarze do odnotowywania „suchych” nocy (pomocne dla lekarza i rodzica), nacisk kładzie się na sukcesy.
- Element wspomagający terapię; urządzenie o nazwie „Stefan”, za pomocą którego dziecko siusiące do łóżka na szansę – jak głosi ulotka- bardzo szybko pozbyć się tej przypadłości. Ceratowe majtki z pieluchą połączone są cienkim przewodem z pudełkiem zasilanym na baterię. Pojawienie się pierwszej kropli moczu uruchamia sygnał dźwiękowy. Innymi słowy – włącza się alarm, który ma obudzić dziecko i spowodować, że w pełnej przytomności wstanie ono z łóżka i pójdzie do toalety.

Co robić, żeby dziecko dobrze rosło ?

- Nie ma sensu wysadzanie śpiącego dziecka, zakaz picia wieczorem, leki uspokajające. Takie działania nie mają związku z przyczynami.
- Warto spędzać z dzieckiem więcej czasu i przekonać się, jakie są jego mocne strony – co lubi robić, czym chce się pochwalić, nawet jeśli to drobiazgi. Nieźle jest wywiesić w domu w widocznym, miejscu kartkę, na której będziemy wpisywać wszystkie sukcesy, „mądrości” i umiejętności dziecka.
- KONIECZNIE trzeba się powstrzymać od krytykowania, wyśmiewania, zawstydzania, gdyż dziecko czuć się wtedy będzie osamotnione i traci do nas zaufanie.
- Nie wolno roztrząsać problemu dziecka „ponad jego głową” np. opowiadać babci lub kuzynce, ignorując obecność dziecka.
- Jeżeli dziecko zaczyna siusiać do łóżka po dłuższej przerwie, można przypuszczać, że dzieje się tak pod wpływem stresu. Może zmieniła się pani w przedszkolu lub w szkole albo zjawił się w domu braciszek? Może powodem jest przeprowadzka albo choroba babci?

Każde zdarzenie godzące w poczucie bezpieczeństwa dziecka może sprawić, że zacznie moczyć się w nocy.

Wiele dobrego można osiągnąć mówiąc dziecku: Tylko Ty możesz nauczyć się powstrzymać siusianie, bo to jest twoje ciało. Ja będę trzymać za ciebie kciuki i KOCHAĆ CIĘ W KAŻDEJ CHWILI”

Opracowano na podstawie:

dr W. Beer, O mimowolnym moczeniu u dzieci,
J. Makowska, Dzieci trudne do kochania,

Przygotowała:
pedagog mgr Barbara Dudek