

Βρέξιμο του κρεβατιού από τα παιδιά

Bedwetting in Children

Το βρέξιμο του κρεβατιού από τα παιδιά είναι κοινό και μπορεί να γίνει και από έφηβους. Είναι δύο φορές πιο κοινό στα αγόρια αντί στα κορίτσια και μπορεί να δημιουργήσει ντροπή και άγχος στα παιδιά και στις οικογένειές τους. Αλλά υπάρχει βοήθεια.

Ποιά είναι η αιτία του βρεξίματος του κρεβατιού;

Δεν είναι σίγουρο ακόμη, αλλά σύμφωνα με το Ίδρυμα Εγκράτειας της Αυστραλίας [Continence Foundation] το βρέξιμο του κρεβατιού δεν είναι αποτέλεσμα βαθιού ύπνου, τεμπελιάς ή συναισθηματικών διαταραχών. Μερικοί ειδικοί πιστεύουν ότι η ικανότητα ελέγχου της κύστης μπορεί να πάρει περισσότερο καιρό να αναπτυχθεί σε ορισμένα παιδιά. Είναι σπάνιο το βρέξιμο του κρεβατιού να δημιουργείται από ιατρικά προβλήματα. Συνήθως υπάρχει ένα οικογενειακό ιστορικό βρεξίματος του κρεβατιού.

Πως αναπτύσσουν τα παιδιά έλεγχο της κύστης;

Ο έλεγχος της κύστης δεν είναι κάτι που το έχουμε από τη γέννησή μας - στα μωρά η κύστη αδειάζει αυτόματα μόλις γεμίσει. Αλλά με το χρόνο, σταδιακά τα παιδιά μαθαίνουν να αναγνωρίζουν τότε αισθάνονται την κύστη τους γεμάτη και να την ελέγχουν. Τα περισσότερα παιδιά είναι 'στεγνά' κατά τη διάρκεια της ημέρας όταν έχουν γίνει τριών χρόνων και τα περισσότερα είναι 'στεγνά' τη νύχτα όταν είναι σε σχολική ηλικία. Όμως θεωρείται φυσιολογικό για τα παιδιά που και που να βρέχονται τη νύχτα (και την ημέρα) μέχρι να γίνουν περίπου πέντε χρόνων.

Πότε πρέπει οι γονείς να ζητήσουν βοήθεια για το βρέξιμο στο κρεβάτι;

Η γενική συμβουλή είναι να λάβετε επαγγελματική βοήθεια όταν:

- Το βρέξιμο συνεχίζεται μετά την ηλικία των επτά ή οχτώ χρόνων, ή συμβαίνει συχνά πριν αυτή την ηλικία και δημιουργεί ταλαιπωρία για το παιδί και την οικογένεια
- Ένα παιδί που για καιρό ήταν 'στεγνό' και ξαφνικά αρχίζει να βρέχεται
- Το βρέξιμο του κρεβατιού στεναχωρεί το παιδί, του δημιουργεί θυμό και απογοήτευση
- Επηρεάζεται η κοινωνική ζωή του παιδιού από το βρέξιμο του κρεβατιού (πχ αισθάνεται ότι δε μπορεί να δεχθεί προσκλήσεις να μείνει τη νύχτα σε άλλα σπίτια ή να πάει σε σχολικές κατασκηνώσεις επειδή υπάρχει ο κίνδυνος να βρέξει το κρεβάτι)
- Το παιδί σας λέει ότι θέλει βοήθεια για το πρόβλημά του.

Τι μπορεί να γίνει για το βρέξιμο του κρεβατιού;

Τα περισσότερα παιδιά τελικά σταματούν να βρέχουν το κρεβάτι τους χωρίς καμία αγωγή. Αλλά αν χρειαστεί βοήθεια, ένα επαγγελματία υγείας θα βεβαιώσει πρώτα από όλα ότι δεν υπάρχει σωματική αιτία για το πρόβλημα και τότε να αποφασίσει για την πιο κατάλληλη λύση. Οι επιλογές περιλαμβάνουν:

- **Προγράμματα εκπαίδευσης κύστης**

Κάτω από την επίβλεψη σύμβουλου εγκράτειας. Αυτά τα προγράμματα περιλαμβάνουν τη διδασχή στα παιδιά καλών συνηθειών της κύστης, δηλαδή να 'εκπαιδεύουν' την κύστη να κρατά περισσότερα ούρα.

- **Σύστημα συναγερμού βρεξίματος του κρεβατιού**

Αυτά συνήθως τοποθετούνται στο κρεβάτι του παιδιού, κάτω από το παιδί. Ο συναγερμός κτυπά όταν γίνει διαρροή από ούρος και ξυπνά το παιδί. Αυτό μπορεί να βοηθήσει το παιδί να ξυπνήσει όταν η κύστη του είναι γεμάτη.

- **Τεχνικές συμπεριφοράς**

Αυτές περιλαμβάνουν ενθάρρυνση των παιδιών να παραμείνουν 'στεγνά' με το να ανταμείβεται η πρόοδός τους με έπαινους ή μικρά κεράσματα. Αυτό δεν εγγυάται στεγνά κρεβάτια, αλλά μπορεί να βοηθήσει τα παιδιά να συνεχίσουν την προσπάθειά τους.

- **Φάρμακα**

Μερικά φάρμακα που δίνονται με συνταγή γιατρού θα βοηθήσουν στην αποφυγή βρεξίματος του κρεβατιού. Όμως η απόφαση να χρησιμοποιηθούν χρειάζεται να συζητηθεί με το γιατρό, γιατί όπως όλα τα φάρμακα μπορεί να έχουν παρενέργειες. Παρόλο που τέτοια φάρμακα μπορεί να σταματήσουν το βρέξιμο του κρεβατιού, δε βοηθούν το παιδί να αναπτύξει καλύτερο έλεγχο της κύστης. Όταν σταματήσει η φαρμακευτική αγωγή μπορεί να επιστρέψει το βρέξιμο του κρεβατιού.

Τι μπορούν να κάνουν οι γονείς

- Να είναι ενθαρρυντικοί. Να επαινούν την επιτυχία, να αγνοούν τα 'ατυχήματα'. Ποτέ να μην χρησιμοποιούν την τιμωρία για βρεγμένο κρεβάτι.
- Να βεβαιώνουν ότι το παιδί πίνει αρκετά υγρά καθημερινά - αλλά όχι ποτά τύπου κόλα. Αυτά περιέχουν καφεΐνη που μπορεί να ερεθίσουν την κύστη. Αν ένας έφηβος έχει αυτό το πρόβλημα, εξηγήστε του/της ότι το αλκοόλ, καθώς η καφεΐνη στον καφέ, στο τσάι και στη σοκολάτα, μπορεί να τους κάνει να ουρούν πιο συχνά. Αυτό από την άλλη πλευρά δε σημαίνει ότι η κύστη τους 'μαθαίνει' να κρατά την πλήρη χωρικότητα της.
- Να ενθαρρύνετε το παιδί να λαβαίνει υπευθυνότητα για το πρόβλημα όσο γίνεται πιο πολύ, πχ να αλλάζει τα σεντόνια του.
- Να έχετε υπόψη ότι η δυσκοιλιότητα μπορεί να χειροτερέψει καμιά φορά τα προβλήματα με την κύστη. Πολλά λαχανικά, φρούτα και φαγητά ολικής άλεσης (πχ ψωμί ολικής άλεσης και πρωινά cereal), υγρά και συχνή εξάσκηση βοηθούν στην αποφυγή της δυσκοιλιότητας.
- Να αποφεύγετε να πηγαίνετε το παιδί στην τουαλέτα τη διάρκεια της νύχτας - αυτό μπορεί να μειώσει τα βρεγμένα κρεβάτια, αλλά δε θα βελτιώσει τον έλεγχο της κύστης.

Για περισσότερες πληροφορίες δείτε το γιατρό σας ή επικοινωνήστε με το Ίδρυμα Εγκράτειας της Αυστραλίας στη NNO στο 9840 4165 ή στο 1800 330 066, ή επισκεφθείτε την ιστοσελίδα μας στο www.confound.org.au Το Ίδρυμα μπορεί να σας παραπέμψει σε ένα Σύμβουλο Εγκράτειας.

Αν δε μιλάτε καλά αγγλικά και χρειάζεστε βοήθεια από το τηλέφωνο, τηλεφωνήστε στην Υπηρεσία Μεταφραστών και Διερμηνέων (TIS) στο 131 450.

Μπορείτε να βρείτε περισσότερες πληροφορίες για την υγεία στα ελληνικά στην Πολυπολιτιστική ιστοσελίδα Πληροφοριών στο <http://mhcs.health.nsw.gov.au>.