

Мокрење у кревету код деце **Bedwetting in children**

Мокрење у кревету уобичајено је код мале деце, а може се јавити и код пубертетлија. Оно се два пута чешће јавља код дечака него код девојчица и може да изазове неугодности и стрес код деце и њихових породица. Али, има помоћи и за овај проблем.

Шта је узрок мокрења у кревету?

Још увек се поуздано не зна, али према налазима установе која се бави проучавањем овог проблема **Continenence Foundation of Australia** узрок мокрења у кревету није ни дубок сан, ни лењост нити психолошки проблеми. Неки стручњаци верују да је некој деци потребно више времена да развију способност да контролишу бешику. Врло ретко се дешава да је неки медицински проблем узрок мокрења у кревету. Често се проблем понавља у породици.

Како се код деце развија контрола бешике?

Ми се не рађамо са већ развијеном способношћу да контролишемо бешику - код беба се мокраћни мехур празни одмах чим се напуни. Али, временом деца постепено науче да препознају када је бешика пуна и да је контролишу. Већина деце је већ негде у трећој години 'сува' током дана, а готово сва деца кад стигну за школу остају 'сува' и током ноћи. Међутим, сматра се нормалним да се деца повремено упишке током ноћи (понекад и преко дана) све негде до пете године.

Када родитељи треба да траже помоћ због мокрења у кревету?

Општи савет је да помоћ стручњака треба затражити у следећим условима:

- када се мокрење у кревету настави и после седме, осме године, или се дешава често у овом узрасту и изазива узнемиреност код детета и у породици
- када дете које је раније било 'суво' изненада почне да мокри у кревету
- када мокрење узнемирава дете толико да изазива бес и осећај немоћи
- када мокрење у кревету ремети друштвени живот детета (на пример, он/она осећа да не може да прихвати позив да преноћи негде или да оде на екскурзију са својим вршњацима из страха да ће се упишкити у кревету)
- када вам дете стави до знања да жели помоћ у решавању овог проблема.

Шта се може предузети у случају мокрења у кревету?

Већина деце престане да мокри у кревету и без неког лечења. Али, ако је потребна помоћ да би се проблем отклонио, здравствени стручњаци ће најпре утврдити да ли постоји неки физички узрок, а затим ће одлучити који приступ је најпodesнији. Постоји неколико могућности решавања проблема:

- **Програм тренинга бешике**
Овај програм се одвија под надзором стручњака, а укључује подучавање деце како да навикавају бешику да задржи више мокраће.
- **Будилник за мокрење у кревету**
Направа се обично поставља у кревет, испод детета. Мокраћа активира звонце и буди дете. Ово помаже детету да се пробуди када је бешика пуна.
- **Технике условљавањем понашања (Бихејвиоралне технике)**
Овај поступак укључује подстицање детета да остане 'суво' тиме што се награђује похвалама или малим поклонима. Ова техника не гарантује да ће дете остати суво у кревету, али може да помогне деци да одрже мотивацију и истрају у покушајима да отклоне проблем.
- **Лекови**
Неки лекови које преписују лекари могу да помогну у спречавању мокрења у кревету. Међутим, одлуку о њиховом коришћењу треба пажљиво размотрити са лекаром, пошто, као и сви други лекови, и ови могу имати непожељних последица. Иако поменути лекови могу да спрече мокрење у кревету, они не помажу детету да развије бољу контролу бешике. Када се престане са узимањем ових лекова, проблем се поново враћа.

Шта родитељи могу да учине

- Пружите детету подршку и подстицај. Хвалите његове успехе, а не обраћајте пажњу на 'незгоде'. Никада га не кажњавајте због мокрења у кревету.
- Водите рачуна о томе да дете током дана узима доста течности - али не пића типа кока-коле. Она садрже кофеин који може да иритира бешику. Ако се овај проблем јавља код тинејдера, објасните им да алкохол, као и кофеин који се налази у кафи, чају или чоколади, може да их натера да много чешће мокре. То даље доводи до тога да њихова бешика не може да 'научи' да одржи свој пуни капацитет.
- Охрабрите дете да што више преузме одговорност за овај проблем - на пример, тиме што ће само мењати своју постељину.
- Имајте на уму да затвор може да погорша проблеме са бешиком. Затвор се може спречити здравом исхраном, са пуно поврћа, воћа, житарица (црног хлеба и житарица за доручак), узимањем доста течности и редовним вежбама.
- Избегавајте да дете стављате на клозет током ноћи - то може да смањи мокрење у кревету, али неће побољшати контролу бешике.

За детаљније информације о овом проблему можете се обратити лекару или специјалној установи **Continence Foundation of Australia in NSW Inc** на телефон 9840 4165 или 1800 330 066, или посетите њихову страну на интернету www.contfound.org.au. Фондација вас може упутити најближој специјалној служби за ове проблеме у вашој области.

Ако вам је потребна помоћ да телефонирате на енглеском, назовите преводилачку телефонску службу **Translating and Interpreting Service (TIS)** на телефон 131 450.

Више информација о здрављу на српском језику можете наћи на мрежи за мултикултурну комуникацију <http://mhcs.health.nsw.gov.au>