

Çocuklarda yatağını ıslatma sorunu (Bedwetting in children)

Çocuklarda yaygın olarak görülen yatağı ıslatma sorunu gençleri de etkileyebilir. Kızlara oranla erkek çocuklarda iki kat daha fazladır. Sorun çocuklar ve aileleri için utanç ve sıkıntı yaratır. Ancak tedavi çaresi vardır.

Nedenleri

Nedenleri belirsizdir. Continnence Foundation of Australia (İdrar ve Büyük Aptesi Tutma Derneği) yatağı ıslatma sorununun uykunun ağır olması, tembellik veya duygusal bozukluklardan ileri gelmediğini söylemektedir. Bazı uzmanlar idrar torbasını denetlemeyi öğrenme sürecinin bazı çocuklarda daha uzun bir zaman aldığına inanmaktadırlar. Yatağı ıslatma sorununun hastalık nedeniyle olması nadiren görülür. Sorun genellikle soygeçmişten gelir.

Çocuklar idrar torbasını denetlemeyi nasıl öğrenirler?

İdrar torbasının denetimi doğuştan olma bir beceri değildir. Bebeklerde idrar torbası dolar dolmaz otomatikman kendiliğinden boşalır. Ancak çocuk zamanla idrar torbasının dolduğunu farketmeye başlar ve denetlemeyi öğrenir. Üç yaşına gelen çocukların çoğu gündüz altını ıslatmaz. Okul çağına gelen çocukların çoğu geceleri de altlarını ıslatmazlar. Çocuğun beş yaşına gelinceye kadar arada bir gündüzleri, arada bir de geceleri altını ıslatması normal sayılır.

Anne baba sorun için ne zaman yardım aramalıdır?

Genel olarak şunları önerebiliriz:

- yedi sekiz yaşını geçen çocuk geceleri yatağını ıslatmakta devam ediyorsa veya sorun bu yaşlardan daha önce sık sık oluyor ve hem çocuğu hem de ailesini tedirgin ediyorsa
- bir süreden beri geceleri yatağını ıslatmayan çocuk aniden yatağını ıslatmaya başlamışsa
- çocuk yatağını ıslattığı için üzülüyor, öfkeleniyor ve sinirleniyorsa
- çocuğun sosyal yaşamı bundan etkileniyorsa; örneğin, yatağını ıslatmak korkusuyla çocuk arkadaşlarından gelen 'gece yatısı' davetlerini kabul edemiyor veya okul kamplarına gidemiyorsa
- çocuk sorun için sizden yardım istemişse

Çözüm olarak neler yapılabilir?

Zamanla çoğu çocuk tedaviye gerek kalmadan yatağını ıslatmaktan vazgeçer. Tedavi gerekliyse bir sağlık görevlisi tarafından önce sorunun bedensel bir nedeni olup olmadığı saptanmalıdır. Ne yapılması gerektiğine bundan sonra karar verilir. Tedavi yolları arasında şunlar vardır:

- **İdrar torbasını denetlemeyi öğrenme programı**

Yetkili bir uzmanın gözetimi altında çocuğa idrar torbasını daha fazla idrar tutmaya 'alıştırmaları' öğretilir.

- **Yatağın ısladığını bildiren alarm zili**

Alarm genellikle çocuğun altına gelecek biçimde yatağına konur. Yatağına idrar geçer geçmez alarm çalar ve çocuğı uyandırır. Böylece çocuk idrar torbasının dolduğunu hisseder etmez uyanmaya alıştırılır.

- **Davranış teknikleri**

Altını ıslatmamayı öğrendikçe güzel sözlerle veya ödülle çocuk teşvik edilir. Bu yatağı kuru kalmasını garanti etmez ama çocuğun devamlı olarak çaba göstermesinde yararlı olur.

- **İlaç tedavisi**

Doktor reçetesiyle alınan bazı ilaçlar yatağı ıslatma sorununa çare olabilir. Ancak ilaç kullanımına karar vermeden önce doktorla konuyu enine boyuna konuşmak gerekir; çünkü bu ilaçların da diğer ilaçlar gibi yan etkileri olabilir. İlaç tedavisi yatağı ıslatmayı önleyebilir ama çocuğı idrar torbasını daha iyi denetlemeyi öğretmediğı için ilacı bırakır bırakmaz çocuk tekrar yatağına ıslatmaya başlayabilir.

Anne babanın yapabileceğı şeyler

- Çocuğı cesaret veriniz. Başarılarını ödüllendirip 'kazaları' görmezlikten geliniz. Çocuğı hiç bir zaman yatağına ıslattığı için cezalandırmayınız.
- Çocuğun hergün bol bol su içmesini sağlayınız. Kolalı içecekler vermeyiniz. Kolalı içeceklerde bulunan kafein idrar torbasını tahriş edebilir. Yatağına ıslatma sorunu olan bir gence alkol ve kahve, çay ve çikolatada bulunan kafeinin daha çok idrar yapmaya neden olacağını açıklayınız. Sık sık idrar yapmak idrar torbasının tam kapasiteyle dolmayı 'öğrenmemesine' yol açar.
- Mümkün olduğu kadar sorun hakkında çocuğun da sorumluluk kazanmasına yardım etmek için, örneğin, yatak çarşaflarını kendi kendine değıştirmesini söyleyiniz.
- Kabızlık idrar torbasıyla ilgili sorunları azdırabilir. Kabızlığı önlemek için bol bol sebze, meyve ve kepekli undan yapılmış kahvaltılıklar ve ekmeğ yemeli, bol bol su içmeli ve düzenli olarak egzersiz yapmalıdır.
- Gece çocuğı tualete kaldırmayınız. Bu yatağı kuru kalmasını sağlar ama idrar torbasının denetimini düzeltmez.

Daha fazla bilgi almak için doktorunuzu görünüz veya Contenance Foundation of Australia in NSW Derneğı'ni 9840 4165 veya 1800 330 066 numaralı telefonlardan arayınız veya Derneğın www.confound.org.au adresindeki İnternet sitesine bakınız. Dernek sizi bulunduğunuz bölgede çalışan bir Contenance uzmanına havale edebilir.

Telefonda İngilizce konuşurken yardım istiyorsanız Yazılı ve Sözlü Tercüme Servisi'ni 131 450 numaralı telefonda arayınız.

Sağlık konuları hakkında daha fazla Türkçe bilgi Multicultural Communication <http://mhcs.health.nsw.gov.au> İnternet sitesinde bulunmaktadır.

Makalelerin yayın tarihinde belirtilen telefon numaraları doğrudur fakat sürekli olarak doğrulukları kontrol edilmez. Bu bakımdan aradığınız telefon numaralarını telefon rehberinden bulmanız gerekebilir.