MOČENJE POSTELJE ALI ENUREZA

O nočnem močenju postelje (strokovno primarna nočna enureza) se govori, kadar se sicer zdrav otrok, starejši od 5 let, nezavedno pomoči. Torej, otrok se ne polula namerno, ker je len in raje lula v posteljo ali hlačke, ampak ker še ne zmore nadzorovati svojega mehurja.

Nekaj dejstev:

* Z močenjem postelje se sooča vsak četrti otrok v starosti od 4 do 16 let.
* 80 % otrok, ki imajo težave z nočnim močenjem postelje, čez dan redno in brez težav samostojno hodi na stranišče.
* Težave z močenjem postelje ima dvakrat več dečkov kot deklic.
* S starostjo otroka mehanizmi za zadrževanje urina v mehurju ponoči dozorevajo in pogostnost močenja postelje upada.

Vzroki

* **Nezrel ritem izločanja hormona vazopresina**. Ponoči se tega hormona izloča več, zato je urina manj in je gostejši kot čez dan. Pri otrocih, ki ponoči močijo posteljo, je ritem izločanja vazopresina še nezrel: podnevi in ponoči ga izločajo enako, zato nastaja tako podnevi kot ponoči enaka količina urina oziroma ponoči večja količina manj gostega urina kot pri otrocih, ki ostanejo suhi.
* **Velikost mehurja**: Otrok, ki ima nekoliko manjši mehur, ne more zadrževati vode celo noč.
* Vplivajo tudi **genetski dejavniki**: enako težavo so imeli tudi starši (eden ali oba) otrok, ki močijo posteljo.
* **Globok, trden spanec**. Veliko otrok, ki močijo posteljo, ponoči zelo trdno spi. Spanec odraslih je manj trden, zato se zbudimo, ko imamo poln mehur. Na to vplivajo živčne povezave mehurja z najvišjimi centri v velikih možganih, ki pri nekaterih dozorijo kasneje, kot je običajno.
* Kadar je otrok ponoči suh daljše obdobje, preden začne ponovno močiti posteljo, je lahko vzrok **zunanji pritisk** (rojstvo novorojenčka, bolezen, ločitev, selitev v novo stanovanje …).
* **Telesni vzroki**, kot so okužbe sečil, so redki.

Kako ravnati, če otrok moči posteljo

Bodite čim bolj potrpežljivi in razumevajoči. Otroka ne oštevajte ali sramotite, ne kaznujte ga in ne pritiskajte nanj. To mu lahko povzroči stres in težava se bo poslabšala. Čeprav je za vas nenehno pranje in menjevanje perila naporno, se zavedajte, da otrok tega ne počne namerno. Lahko pa ga nagradite (z nalepko, štampiljko, majhno pozornostjo (ne s sladkarijami)), kadar ponoči ostane suh.

Kdaj poiskati zdravniško pomoč

Če otrok pri petih letih še moči posteljo, je to priporočljivo povedati izbranemu zdravniku pediatru. Ta bo nato presodil, kakšni nadaljnji ukrepi so potrebni. Otroku lahko predpiše tudi zdravilo, ki v desetih urah po zaužitju povzroči enak učinek kot naravni hormon vazopresin. Pri otroku, ki zaužije zdravilo, se torej ponoči izloča gostejši urin v manjših količinah. Podnevi, ko učinek zdravila popusti, pa brez težav izloči zadržano tekočino. Zdravilo naj bi užival toliko časa, dokler mehanizmi ne dozorijo, če je potrebno, lahko tudi več let.

Drugi ukrepi pri otrocih, starih nad 5 let

* **Omejitev količine popite tekočine zvečer.** Otrok naj bi večino tekočine popil dopoldne. Po 16. uri naj bi popil le še malo tekočine. Pred spanjem naj ne pije oziroma naj pije po požirkih.
* **Vaje za raztezanje mehurja.** Nekateri otroci, ki močijo posteljo, imajo manjšo zmogljivost mehurja kot tisti, ki je ne. Povečanje zmogljivosti mehurja se lahko uri tako, da otrok popije večjo količino tekočine, potem pa urin zadržuje toliko časa, dokler lahko. Količino urina izmerite in si rezultate beležite. Normalna zmogljivost za šestletnika je od 1,5 do 2 dl.

Druga vaja pa je sprožanje in ustavljanje toka urina med uriniranjem.

* **Otrok naj gre pred spanjem vedno na stranišče.** Lulanje pred odhodom v posteljo naj postane rutina. Tako bo možnost, da bi se otrok ponoči polulal, manjša.
* **Zbujanje ponoči**. Če lahko predvidite, kdaj se bo otrok polulal, ga lahko pred tem zbudite, da bo šel na stranišče. Vendar pa tega ne počnite pri otrocih, mlajših od pet let, pri starejših pa le, če to sami želijo. S tem namreč otroku sporočate, da vi nadzorujete situacijo, in se sam ne bo trudil.

Viri in literatura:

Webster-Stratton, C. (2016). Neverjetna leta: Priročnik za reševanje težav, namenjen staršem otrok, starih od 2 do 8 let. Ljubljana: UMco. d. d., 2016.

<https://zastarse.si/zdravje/nocno-mocenje-postelje/>

<http://vizita.si/clanek/novice/imate-otroka-starega-pet-let-ali-vec-in-mokro-posteljno-rjuho.html>