

Ale to jest tajemnica, nie mów nikomu...

MOCZENIE NOCNE U DZIECI

Moczenie nocne jest niejednokrotnie tajemnicą usilnie ukrywaną przez rodziców i dzieci. Schorzenie to jest dużym obciążeniem dla dziecka, które nierzadko czuje się przez nie gorsze od innych, ma problem z nawiązywaniem kontaktów rówieśniczych, czy też napotyka na trudności w nauce szkolnej.

Od 2015 roku w **ostatni wtorek maja** obchodzimy **Światowy Dzień Moczenia Nocnego** (World Bedwetting Day). Jego celem jest zwrócenie uwagi na problem i zwiększenie świadomości rodziców oraz lekarzy. Trzeba o tym mówić i zdecydowanie zachęcać rodziców do szukania pomocy – w pierwszej kolejności u lekarza, a następnie u psychologa. Tym bardziej, że problem dotyczy bardzo dużej grupy dzieci. Przykładowo, w Polsce jest to ok. 5-10% siedmiolatków, czyli ok. 300 tys. Moczenie nocne jest drugim najczęstszym po schorzeniach układu oddechowego przewlekłym zaburzeniem.

Co to jest moczenie nocne ?

Moczenie nocne jest bezwiednym oddawaniem moczu podczas snu przez dziecko. Objaw ten uznajemy za nieprawidłowy u dziecka powyżej 5 roku życia, gdyż fizjologicznie kontrola oddawania moczu w nocy i dojrzewanie układu hormonalnego dokonuje się właśnie w tym okresie. Jeszcze kilka dekad temu uważano, że przyczyną moczenia nocnego są problemy emocjonalne. Obecnie wiadomo, że w większości przypadków zaburzenia emocjonalne są jego skutkiem, a nie przyczyną. Problem jest z reguły natury organicznej. Dziecko moczy się w nocy, bo posiada zbyt małą pojemność pęcherza moczowego lub też dochodzi do zwiększonej produkcji moczu w nocy. W momencie urodzenia dzieci nie mają dojrzałego układu moczowego. Układ ten rozwija się przez lata. Umiejętność kontrolowania oddawania moczu w nocy dziecko powinno osiągnąć do końca piątego roku życia. Moczenie nocne częściej zdarza się u chłopców niż u dziewczynek.

Wyróżniamy dwie postacie moczenia mimowolnego w zależności od czasu powstania:

- pierwotna – dziecko moczy się nieprzerwanie od okresu niemowlęcego,
- wtórna – pojawia się po okresie prawidłowego kontrolowania mikcji: dziecko rozwija się prawidłowo, ale przeżywa traumę, wypadek, śmierć bliskiej osoby i wtedy zaczyna się moczyć w nocy (jest to margines przypadków).

Konieczna wizyta u lekarza.

Jeśli dziecko ukończyło 5 rok życia i nadal się moczy konieczna jest wizyta u lekarza. Ten najpierw wykluczy choroby, które mogą być przyczyną moczenia nocnego, takie jak na przykład przewlekłe choroby nerek czy cukrzyca typu 1. Następnie wdroży odpowiednie leczenie.

Wczesna diagnostyka i ustalenie właściwego postępowania pozwala na uchronienie dziecka przed zaburzeniami sfery emocjonalnej i społecznej oraz ewentualnymi poważnymi schorzeniami w obrębie układu moczowego.

Co przeżywa dziecko?

Stres związany ze schorzeniem ma bardzo duży wpływ na jego życie. Stąd podjęcie leczenia oraz terapii może uchronić przed wtórnymi zaburzeniami. Dziecko może doświadczać:

- niskiego poczucia własnej wartości,
- lęku z powodu bycia „nieuleczalnie chorym”,
- zaburzeń snu,
- ograniczenia kontaktów z rówieśnikami (dzieci moczące się boją się wyjeżdżać na kolonie, obozy, „zielone szkoły”, nocować u kolegów),
- nieśmiałości,
- zamknięcia w sobie,
- ciągłej obawy o to, by nikt nie odkrył ich „tajemnicy”,
- gorszego funkcjonowania w szkole, co ma wpływ na oceny.

Badania podają, że dzieci moczące się czują się bardziej chore i ograniczone przez swoją chorobę niż dzieci z astmą czy chorobą serca, a stres związany z moczeniem, kiedy świadkami są rówieśnicy, jest porównywalny ze stresem po śmierci jednego z rodziców.

Co mogą zrobić rodzice?

Wielu rodziców obawia się wizyty u lekarza, bo uważają, że moczenie nocne może być spowodowane problemami w rodzinie czy też problemami emocjonalnymi dziecka. Zdecydowana większość przypadków ma jednak podłoże fizjologiczne i jest wywołana nadprodukcją moczu w nocy lub dysfunkcją pęcherza.

Jednocześnie dzieciom mającym problem z moczeniem nocnym również mogą pomóc sami rodzice, przede wszystkim swoją postawą życzliwości i dużej cierpliwości. Dla dziecka niezmiernie ważna jest wiara, że rodzice będą je wspierać.

A więc:

- okazuj wyrozumiałość, traktuj moczenie nocne jako schorzenie, a nie wynik złej woli dziecka,
- nie obwiniaj dziecka za to, że się moczy, ono zdecydowanie by wolało żeby noce były suche,
- wiedz, że dziecko nie robi nam na złość: moczenie się nie jest zależne od jego woli, nie jest w stanie tego kontrolować,
- nie wyśmiewaj i nie ponizaj,
- nie opowiadaj o tym całej rodzinie i wszystkim znajomym,
- nie okazuj gniewu, złości i nie stosuj kar,
- nie skupiaj się nadmiernie na tej trudności, zauważaj mocne strony dziecka, chwal, doceniaj i podkreślaj te obszary, na które ma wpływ.

Powtarzaj dziecku, że to nie jego wina, że się moczy. Powiedz, że innym dzieciom też się to zdarza, że nie jest odosobnione w swoim problemie – z pewnością poczuje ulgę.

Moczące się dziecko przeżywa nieustannie silne stany lękowe, żyje w poczuciu „katastrofy”. Stąd za wszelką cenę należy podejmować walkę z moczeniem nocnym. Bagatelizowanie i ucieczka od problemu przedłuża cierpienie dziecka oraz zwiększa potencjalne niekorzystne następstwa psychiczne.

Zawsze najlepsze efekty daje cierpliwość, miłość, zachęta, szacunek oraz konkretna pomoc. Najbardziej korzystne jest zatem szybkie i skuteczne wdrożenie odpowiedniej terapii.

Kiedy do psychologa?

Warto udać się do psychologa, gdy rodzice nie potrafią sobie poradzić ze swoim reakcjami na moczenie nocne dziecka, w przypadku pojawienia się moczenia nocnego jako reakcji na traumę, wypadek, śmierć bliskiej osoby (po wykluczeniu przez lekarza innych przyczyn moczenia nocnego) lub jeżeli rodzice i dziecko wymagają wsparcia w czasie leczenia.

Przydatne materiały informacyjne dotyczące powyższego zagadnienia można znaleźć na stronach internetowych: www.suchyporanek.pl oraz www.worldbedwettingday.com.

Bibliografia:

- Faber A., Mazlish E., *Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały, jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły*, Poznań 1993
- Makowska J., *Dzieci trudne do kochania*, Warszawa 1986
- <https://www.mp.pl/pacjent/pediatrica>
- <https://www.suchyporanek.pl>

przygotowała:

Ewa Jasek - Jaremkó