



Tasarım: Hastaneler Bilgi İşlem Merkezi

Dök.No : F-ÇPSK-014 Yayın Tar. : Kasım 2012 Rev. No : - Rev. Tar. : -/-

GECE ALTINI ISLATMAYLA BAŞETMENİN YOLLARI

Ailelerin, çocuğun gece altını ıslatması konusunda hislerine karşı hassas olmaları önemlidir. Örneğin çocuklar geceyi arkadaşlarının evinde geçirmek veya yaz kampına gitmek istemeyebilirler. Arkadaşlarının bu durumu fark edebileceklerinden korkarlar veya utanırlar.

Çocuğunuza, bunun onun hatası olmadığını ve zamanla düzeleceğini anlatın. Çocuğunuzun bunu bilerek yapmadığını ve onun da bu sorundan kurtulmak istediğini unutmayın. Bu gerçekleşene kadar aşağıdaki öneriler size yardımcı olabilir:

- Yatağı koruyun. Çocuğunuz gece boyunca kuru kalmayı öğrenene kadar bir yatak koruyucu kullanın. Bu, yatağın ıslanmasını ve idrar kokmasını engelleyecektir.
- Çocuğunuzun yardım etmesine izin verin. Çocuğunuzun çarşaf ve örtülerin değiştirilmesi konusunda cesaretlendirin. Bu, çocuğunuzun sorumluluk öğrenmesini sağlayacaktır. Ayrıca çocuğun, diğer aile üyelerinin bu durumu öğrenmesi konusundaki kaygılarını azaltacaktır. Ancak çocuğunuz bunu bir ceza olarak görürse bu uygulamadan vazgeçin.
- Alay etmeyi yasaklayın. Aile üyelerine özellikle de kardeşlere, çocuğun bu durumuyla alay etmemeleri gerektiğini, kardeşlerinin bilerek altını ıslatmadığını anlatın. Bu konuyu çok fazla konuşmamaya çalışın.
- Yatma öncesi bazı alışkanlıklar edinin. Çocuğun yatmadan önce mutlaka tuvalete gitmesini sağlayın ve aşırı sıvı almasını engelleyin.
- Çocuk uyuduktan 1 saat sonra ya da siz yatarken onu tekrar uyandırıp tuvalete götürün.
- Çocuğunuzun günlük çizelge hazırlamasını sağlayın. Örneğin kuru kaldığı günler için çizelgeye güneş, altını ıslattığı günler için bulut çizebilirsiniz.
- Hafta sonunda kuru kalktığı zamanlar fazlaysa çocuğunuzun ödüllendirin; fakat altını ıslattığı zaman cezalandırmayın.

• İlaç tedavisi genellikle son tercihtir ve okul öncesi çocuklar için tavsiye edilmez. Daha büyük çocuklar için faydalı olmasına rağmen ilaçların bazı yan etkileri olabilir. 10 çocuktan 4 ü veya 5 i, ilaçlardan fayda görür. Öncelikle bu önerileri uygulamanız daha faydalı olacaktır.

• Kanıtlanmamış tedavilerden kaçının. Altını ıslatma çok yaygın bir sorun olduğu için pek çok cihaz ve tedavi programı pazarlanmaktadır. Bunların çoğu pahalı ve gereksiz yöntemlerdir. Yapabileceğiniz en iyi şey, çocuk psikiyatristinizin önereceği yöntemleri kullanmaktır.

Hiçbir yöntem işe yaramazsa;

Altını ıslatan çocukların çok küçük bir bölümü tedavilerin hiçbirine yanıt vermeyebilir. Ancak çocuk fiziksel olarak geliştikçe, yıllar içinde gece altını ıslatması azalacaktır. Ergenlik yıllarına gelindiğinde neredeyse tüm çocuklar bu sorunun üstesinden gelmiş olurlar. 100 yetişkinden yalnızca 1 inde gece altını ıslatma problemi vardır.

Çocuğunuz, altını ıslatma sorununu aşana kadar ailenin duygusal desteğine ihtiyaç duyacaktır. Ayrıca bir çocuk çocuk psikiyatristinden yardım alabilirsiniz.

Aileler desteğe ihtiyaç duyabilirler

Çocuğunuz fiziksel olarak hazır olmadan önce onu, gece idrar kontrolü için zorlamayın. Çocuk bu kontrolü kazanmadan denemeler yaparsa başaramadığı için hayal kırıklığına uğrayacak ve üzülecektir.

Çocuğunuzun gece ıslatması varsa çocuk psikiyatristinize başvurarak onu daha iyi anlayabilirsiniz. Ayrıca çocuk psikiyatristiniz, gece altını ıslatma sorununa eşlik eden başka problemler olup olmadığını da saptayacaktır. Doktorunuz çocuğunuzun normal olduğuna, gece ıslatmasının üstesinden gelebileceğine inanmanıza yardımcı olacaktır.



T.C. ERCİYES ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HASTANELERİ
Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları AD.

GECE



ALTINI ISLATMA



K-Q
TSE-EN-ISO
9000



Altını Islatma

Çocuğa tuvalet eğitimi vermek; çok fazla sabır, anlayış ve zaman gerektirir. Çoğu çocuk 2 ila 4 yaşlarına gelene kadar tuvalet eğitimi tam olarak tamamlayabilir. Bu yaş aralığındaki pek çok çocuk gündüz kuru kalabilirken, bazıları, daha büyük yaşlara gelinceye kadar gece altını ıslatmaya devam edebilirler.

Gece altını Islatmanın Nedenleri ?

Gece altını ıslatma nedenlerinden tam bazıları şunlardır:

- Çocuğun mesanesi idrar tüm gece tutabilecek yeterlilikte olmayabilir.
- Çocuk henüz mesanesinin dolduğunu, uyanması ve tuvalete gitmesi gerektiğini yeterince fark etmiyor olabilir.
- Çocuk taşınma, boşanma veya kardeş doğumu gibi evdeki stres veya değişikliklere bu şekilde tepki gösteriyor olabilir.

Tüm çocuklar tuvalet eğitimi sırasında zaman zaman gece yataklarını ıslatırlar. Okul öncesi dönemde birkaç gün veya haftalarca kuru kalsalar bile, okul döneminde tekrar gece altlarını ıslatmaya başlayabilirler. Böyle bir durumda panik yapmayın. Çocuğunuz tekrar denemeye hazır oluncaya kadar biraz ara verin. Çocuğunuz biraz daha büyüdüğünde muhtemelen bu problem kendiliğinden ortadan kalkacaktır.



Gece yatağını ıslatan okul çağındaki pek çok çocukta primer enürezis (nedensiz altını ıslatma) vardır. Bu, gece mesane (idrar torbası) kontrolünü henüz hiç geliştirmedikleri anlamına gelir. Yani bu durum doğduklarından beri devam etmektedir ve genellikle bu çocukların ailelerinde de benzer durumu yaşayanlar bulunmaktadır. İleri yaşlarda mesane kontrolünü sağlayabilen bu çocukların ailelerinde aynı probleme sahip en az bir aile üyesi vardır.



Eğer çocuğunuz gece altını ıslatıyorsa çocuk doktorunuzla konuşun Doktorunuz bu sorunun nedenlerini bulmak için size şu soruları sorabilir:

Ailede gece ıslatması olan var mı?

Çocuğunuz günün hangi vakitlerinde ve ne kadar sıklıkla altını ıslatmaktadır?

Çocuğunuz yatağını hangi durumlarda ıslatmaktadır? (hareketliken, üzgünken veya beklenmedik bir stres yaşadığında mı?)

Çocuğunuz çok sıvı aldığınd mı altını ıslatmaktadır?

Çocuğunuzun mesanesinde ya da idrar yollarında herhangi bir problem var mı?

Bir Problem Olduğunu Gösteren İşaretler

Çocuğunuz 6 ay veya daha uzun süre kuru kalabildikten sonra aniden tekrar altını ıslatmaya başlarsa çocuk doktorunuza başvurun. Bu durum şu tıbbi problemlerin işareti olabilir:

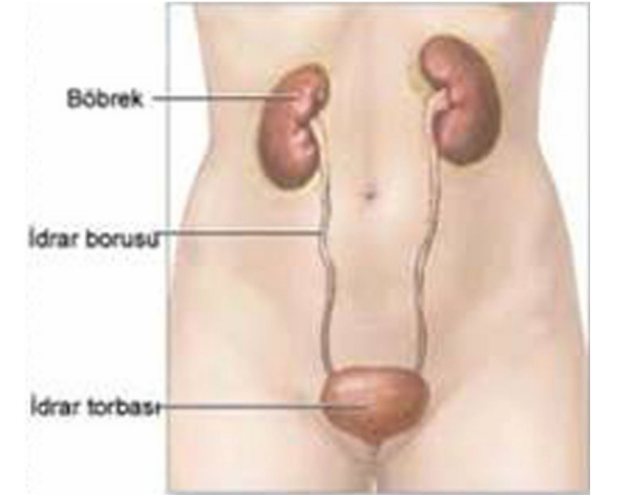
- Mesane veya böbrek enfeksiyonu
- Şeker hastalığı
- Çocuğun idrar yollarında bir hasar



Gece ıslatmalarının % 1 den daha az bir bölümünün hastalıklardan veya idrar yolu hasarlarından kaynaklandığı unutulmamalıdır! Yani altını ıslatma problemi daha çok, ailesel olan, bir bozukluğa bağlı olmayan ve yaşla birlikte azalarak geçen bir durumdur.

Çocuğunuzun gece ıslatması tıbbi bir problemden kaynaklanıyorsa bunun genellikle başka belirtileri de olacaktır:

- Çocuğun gün içindeki altını ıslatma miktarı ve sıklığında değişiklikler
- İdrar yapma sırasında rahatsızlık
- İdrar yapma boyunca beklenmedik zorlanma
- İdrar yolunun çok küçük veya dar olması ya da işemeden sonra veya sürekli olan idrar kaçırma, damlatma
- Bulanık veya pembe renkli idrar ya da çamaşırdaki görülen kan lekeleri
- Gündüz de, gece ıslatması kadar ıslatmanın olması
- İdrar sırasında yanma



Çocuğunuz 5 yaşından büyükse ve mesane kontrolünün gelişimindeki gecikmeden daha fazla problem olduğuna dair işaretler varsa, çocuk doktorunuz, böbrek veya mesane ultrasonu gibi ek tetkikler önerebilir. Gerekirse doktorunuz sizi çocuk üroloji bölümüne yönlendirebilir.