

## Çocuklarda Gece Alt Islatma (Enürezis Nokturna)



Çocuklarda tuvalet eğitimi genellikle 3 yaş civarı tamamlanmış olur. Bununla birlikte 5 yaşını doldurmuş birçok çocukta gece alt ıslatma görülmektedir. Sağlıklı çocuklar da gece yatmadan önce çok sıvı almışlar ise gece idrar kaçırabilirler.

**Gece alt ıslatma probleminden bahsedebilmek için aşağıdakilerin olması gerekmektedir:**

-Çocuğun 5 yaşına girmiş olması

-Son 3 ayda haftada en az 2 kere idrar kaçırmış olması

-Tıbbi bir durumdan veya kullanılan bir ilaçtan kaynaklanmaması

-Bu durumun çocukta ve ailede sıkıntı verici etkilere yol açması

### **Sebepler:**

\*Genetik yatkınlık: Gece alt ıslatma sebeplerinin başında genetik yatkınlık gelir. Anne veya baba çocukluklarında bu problemi yaşamışlarsa, çocukların da bu problemi yaşama olasılığı yüksektir.

\*Uyku ağırlığı

\*Mesane kapasitesinin azlığı

\*Bazı gıda alerjileri

\*Gelişimsel gecikmeler

\*Zorlu yaşam olayları (boşanma, taşınma, aileden birinin ölümü vb.)

\*Tuvalet eğitiminin zorlamayla ve erken verilmesi

### **Gece Alt Islatmanın (Enürezis Nokturna) 2 alt tipi vardır:**

\***Birincil Enürezis:** Gece alt ıslatan çocukların büyük çoğunluğunu oluşturur. Bu çocuklar bebekliklerinden beri idrar kaçırmışlardır.

\***İkincil Enürezis:** Çocuk, idrar kaçırmama sorunlarının olmadığı bir dönem (en az 1 sene) sonrasında idrar kaçırmaya başlar. Bunun sebepleri, çocuğun yaşadığı üzüntü ve gerginliklerdir. Örneğin, boşanma, aileden birinin kaybı, yeni kardeşin doğumu, taşınma gibi.

Gece alt ıslatma problemi yaş ilerledikçe kendi kendine azalabilmekte, hatta ortadan kalkabilmektedir. Fakat bu süre içerisinde yaşananlar, çocuk ve ebeveynler için çok daha zor psikolojik sorunlara yol açabilmektedir. Örneğin, kreş ve okul döneminde çocuğun bu probleminden

dolayı arkadaşları tarafından alay edilmesi çocukta psikolojik travmaya yol açabilir.

Öncelikle, bir çocuk hastalıkları doktoruna başvurup gece alt ıslatma probleminin tıbbi kaynaklı olup olmadığı iyice araştırılmalıdır. Eğer tıbbi bir sebepten kaynaklanmıyorsa, bir psikoloğa başvurulmalıdır. Kullanılacak tedavi yöntemine problemin ağırlığına göre karar verilir. Bazı durumlarda sadece, çocuğun günlük beslenme ve tuvalet alışkanlığında düzenlemeler yapmak bile yeterli olabilir. Gece uyandırmaları, davranış terapisi, oyun terapisi, alarm kullanımı gibi tedavi yöntemleri kullanılmaktadır. Bu yöntemlerin yeterli olmadığı ağır durumlarda ilaç tedavisi için bir uzman hekime başvurulmalıdır.

#### **Aileler için öneriler:**

- \*Tuvalet eğitimine çocuğunuzun hazır olduğu zamanda başlamak önleyici bir adım olacaktır.
- \*Tuvalet eğitimi sakin ve sabırlı şekilde verilmelidir. Kesinlikle baskı yapılmamalı, ceza verilmemelidir.
- \*Akşam yemeğinden sonra çocuğunuzun sıvı tüketimi (kola, çay gibi kafeinli içecekler dahil) azaltılmalıdır.
- \*Gece yatmadan önce mutlaka tuvalete gitmesini sağlayın.
- \*Çocuğunuz altını ıslattığında onu ayıplamayın, eleştirmeyin, cezalandırmayın. Bu olayın üzerinde çok durmak ve çocuğu rencide etmek yerine, çözüm aramalısınız.
- \*Altını ıslatmasın diye, onu tehdit etmeyin (örneğin, "bak, bu gece de altını ıslatırsan sana iğne yapacağım" gibi söylemler çok yanlıştır)
- \*Çocuğunuzu diğer çocuklarla veya kardeşiyle kıyaslamayın (Örneğin, "bak ablana, o böyle yapıyor mu? gibi ifadelerden kaçınmalısınız)
- \*Çocuğunuza karşı sabırlı ve hoşgörülü davranın.
- \*Bu problemin çözüleceğine inanın. Asla umutsuzluğa kapılmayın. Gece alt ıslatma, çözümü olan bir problemdir.

KAYNAK: [www.doktoramcam.com](http://www.doktoramcam.com)