



WHAT IS BED-WETTING?

Bed-wetting (also called **nocturnal enuresis**) is when the bladder empties while a child is asleep. This can happen every so often, or every night.

Bed-wetting is common. About one in every five children in Australia wets the bed. Bed-wetting can run in families and is more common in boys than girls before the age of nine years. It can be upsetting for the child and stressful for the whole family. The good news is that you can get help.

WHAT CAUSES BED-WETTING?

Wetting the bed is caused by a mix of three things:

- the body making a large amount of urine through the night;
- a bladder that can only store a small amount of urine at night; and
- not being able to fully wake up from sleep.

Children who wet the bed are not lazy or being naughty. Some illnesses are linked with bed-wetting, but most children who wet the bed do not have major health problems.

Day-time control of the bladder comes before night-time dryness. Most children are dry through the day by the age of three years and at night by school age. However, this can vary, and children may have accidents every so often, both day and night, up until they are seven or eight years of age.

WHEN SHOULD YOU SEEK HELP FOR BED-WETTING?

It is best to seek help from a health professional with special training in children's bladder problems, such as a doctor, physiotherapist or continence nurse advisor. They can help children with their bed-wetting from when the child is about six years of age. Before this time it can sometimes be hard to get the child to be helpful. However, in some cases it might be wise to seek help sooner, such as when:

- the child who has been dry suddenly starts wetting at night;
- the wetting is frequent after school age;
- the wetting bothers the child or makes them upset or angry; or
- the child wants to become dry.

ŠTO JE MOKRENJE U KREVTU?

Mokrenje u krevet (poznato i pod imenom **enuresis nocturna**) je nesvjesno pražnjenje mjehura dok dijete spava. To se može dogoditi povremeno ili svake noći.

Mokrenje u krevet je česta pojava. Otprilike jedno od petoro djece u Australiji mokri u krevet. Mokrenje u krevet može biti nasljedna pojava i češća je kod dječaka nego kod djevojčica u dobi do devet godina. Djetetu to može uzrokovati uznemirenost, a cijeloj obitelji stres. Dobro je znati da tome postoji lijek.

KOJI SU UZROCI MOKRENJA U KREVTU?

Mokrenje u krevet uzrokuje kombinacija tri stvari:

- organizam stvara velike količine mokraće tijekom noći;
- mjehur koji može smjestiti samo malu količinu mokraće po noći; i
- ne biti se u stanju potpuno probuditi.

Djeca koja mokre u krevet nisu lijena niti zločesta. Neke bolesti se vezuju za mokrenje u krevet, no većina djece koja mokre u krevet nema ozbiljnih zdravstvenih problema.

Sposobnost kontrole mjehura tijekom dana dolazi prije nemokrenja po noći. Većina djece je suha tijekom dana do navršene tri godine, a i po noći do školske dobi. No, to se može razlikovati, a djeca mogu tu i tamo imati nezgode i po danu i po noći, do svoje sedme ili osme godine.

KADA TREBATE POTRAŽITI POMOĆ ZBOG MOKRENJA U KREVTU?

Najbolje je pomoć potražiti od zdravstvenih stručnjaka koji su specijalizirani za probleme dječjeg mjehura, kao što je liječnik, fizioterapeut ili medicinska sestra koja je savjetnik za inkontinenciju. Ovi stručnjaci mogu pomoći djetetu koje ima problem mokrenja u krevet nakon što dijete navrši šest godina. Prije toga je ponekad teško navesti dijete da sudjeluje u tome. No, u nekim slučajevima bi bilo pametno pomoć potražiti i ranije, na primjer:

- ako dijete koje je već neko vrijeme bilo suho najedanput počne mokriti u krevet;
- ako je mokrenje u krevet učestalo nakon polaska u školu;
- mokrenje uznemiruje dijete ili ga čini nezadovoljnim i ljutim; ili
- dijete želi biti suho.



CAN BLADDER CONTROL THROUGH THE DAY BE A PROBLEM?

Some children who wet the bed at night also have problems with how their bladder works through the day. They may go to the toilet too few or too many times, need to rush to the toilet in a hurry, have trouble emptying out all the urine or have bowel problems. Unless the child has wet underwear, families often do not know about these other bladder and bowel control problems. New day-time wetting by a child who is toilet trained should be discussed with a doctor.

WHAT CAN BE DONE ABOUT BED-WETTING?

Many children do stop wetting in their own time with no help. Most often, if wetting is still very frequent after the age of eight or nine years, the problem does not get better by itself. There are many ways to treat bed-wetting. A health professional will begin by checking the child to make sure there are no physical causes and to find out how their bladder works through the day. Then, there are a few ways to treat bed-wetting that are most often used:

- **Night alarms** that go off when the child wets the bed. These work by teaching the child to wake up to the feeling of a full bladder. The alarm is used either on the bed or in the child's underpants. The results are best when the child wants to be dry, wets very often, has help from a parent through the night, and uses the alarm every night for several months. Some children become dry using an alarm but later start to wet again. Alarms can work again after this relapse.
- **Drugs** that change how active the bladder is or cut down how much urine is made through the night can be prescribed by a doctor. These drugs can be used to help the bladder work better at night. Drugs alone don't often cure bed-wetting. Bladder function must be improved or bed-wetting may come back when the drug is stopped.

MOŽE LI KONTROLA NAD MJEHUROM PREKO DANA BITI PROBLEM?

Neka djeca koja mokre u krevet po noći, imaju također problem s mjehurom tijekom dana. U zahod mogu odlaziti prerijetko ili prečesto, moraju trčati na zahod, imaju problem potpuno isprazniti mjehur ili imaju problem s crijevima. Ako dijete nema mokre gaćice, obitelj obično ne zna za ove druge probleme s mjehurom i crijevima. U slučaju pojave ponovnog mokrenja tijekom dana kod djeteta koje se naučilo ići na zahod, o tome treba porazgovarati s liječnikom.

ŠTO SE MOŽE UČINITI AKO DIJETE MOKRI U KREVTU?

Većina djece prestaje mokriti u krevet sama od sebe, bez ikakve pomoći. Ako je mokrenje još uvijek često nakon djetetovih osam ili devet godina, problem se obično ne rješava sam od sebe. Postoje razni načini tretmana mokrenja u krevet. Zdravstveni stručnjak će najprije pregledati dijete kako bi se eliminirali tjelesni uzroci i utvrdilo kako mjehur radi tijekom dana. Nakon toga, problemu tretmana mokrenja u krevet može se pristupiti na nekoliko načina koji se najčešće koriste:

- **Noćni alarm** koji se aktivira kada se dijete pomokri u krevet. Ovom napravom se može naučiti dijete da se probudi kada mu je mjehur pun. Alarmni uređaj se stavlja u krevet ili u djetetove gaćice. Najbolji rezultati se postižu ako dijete želi biti suho, često mokri, ima pomoć roditelja tijekom noći i koristi alarmni uređaj svaku noć tijekom nekoliko mjeseci. Neka djeca postignu to da su suha uz pomoć alarma, ali kasnije se ponovno počinju mokriti. Alarmni uređaji mogu biti korisni i nakon ponovne pojave noćnog mokrenja u krevet.
- **Lijekove** koji mijenjaju aktivnost mjehura ili smanjuju količinu stvaranja mokraće tijekom noći može propisati liječnik. Ovi lijekovi se mogu koristiti kako bi se pomoglo da mjehur bolje radi noću. Sami lijekovi često ne izliječe problem mokrenja u krevet. Funkcija mjehura se mora poboljšati, inače se mokrenje u krevet može povratiti kada se prestane uzimati lijek.



WHAT CAN PARENTS DO?

- Seek help from a health professional with special training in children's bladder problems, such as a doctor, physiotherapist or continence nurse advisor.
- Watch for constipation as this can make the bladder problem worse. Seek medical help if it is an ongoing problem.
- If your child is using a bed-wetting alarm, get up when it goes off and help to wake them up and change their clothes or sheet. Make sure there is enough light at night so it is easy to get to the toilet.

There are some things which do NOT help:

- DO NOT punish for wet beds.
- DO NOT shame the child in front of friends or family.
- DO NOT lift the child at night to toilet them. This may cut down on some wet beds, but it does not help the child learn to be dry.
- DO NOT try to fix bed-wetting when other family members are going through a stressful time.

ŠTO MOGU UČINITI RODITELJI?

- Potražite pomoć zdravstvenog stručnjaka s posebnom ekspertizom za probleme dječjeg mjehura, kao što je liječnik, fizioterapeut ili medicinska sestra koja je savjetnik za inkontinenciju.
- Vodite računa da dijete nema konstipaciju, jer to može pogoršati probleme s mjehurom. Potražite liječničku pomoć ako problem potraje.
- Ako dijete koristi alarmni uređaj zbog mokrenja u krevet, ustanite kada se oglasi alarm i pomozite djetetu da se probudi i presvuče odjeću ili plahtu. Pobrinite se da ima dovoljno svjetla po noći kako bi dijete lako moglo doći do zahoda.

Ima stvari koje NE pomažu:

- NEMOJTE kažnjavati dijete zbog mokrenja u krevet.
- NEMOJTE posramiti dijete pred prijateljima i rodbinom.
- NEMOJTE dizati dijete po noći kako bi se pomokrilo. To može smanjiti broj mokrenja u krevet, ali ne pomaže djetetu naučiti da bude suho.
- NEMOJTE pokušavati riješiti problem mokrenja u vrijeme kada drugi članovi obitelji prolaze kroz stresno razdoblje.





SEEK HELP

Qualified nurses are available if you call the National Continence Helpline on 1800 33 00 66* (Monday to Friday, between 8.00am to 8.00pm Australian Eastern Standard Time) for free:

- Information;
- Advice; and
- Leaflets.

If you have difficulty speaking or understanding English you can access the Helpline through the free Telephone Interpreter Service on 13 14 50. The phone will be answered in English, so please name the language you speak and wait on the phone. You will be connected to an interpreter who speaks your language. Tell the interpreter you wish to call the National Continence Helpline on 1800 33 00 66. Wait on the phone to be connected and the interpreter will assist you to speak with a continence nurse advisor. All calls are confidential.

Visit bladderbowel.gov.au or continence.org.au/other-languages

* Calls from mobile telephones are charged at applicable rates.

POTRAŽITE POMOĆ

Dostupne su vam stručne medicinske sestre ako nazovete Nacionalnu liniju za pomoć zbog inkontinencije na 1800 33 00 66* (od ponedjeljka do petka, između 8.00h i 20.00h po standardnom istočnom australskom vremenu) za besplatne:

- Informacije;
- Savjete; i
- Brošure.

Ako imate problema u razgovoru ili razumijevanju engleskog jezika, možete nazvati Liniju za pomoć (Helpline) putem besplatne Telefonske službe tumača na 13 14 50. Na poziv ćete dobiti odgovor na engleskom jeziku, pa recite jezik koji govorite i čekajte na liniji. Bit ćete spojeni s tumačem koji govori vaš jezik. Recite tumaču da želite razgovarati s National Continence Helpline na 1800 33 00 66. Pričekajte na liniji da budete spojeni i tumač će vam pomoći u razgovoru s medicinskom sestrom, savjetnikom za inkontinenciju. Svi razgovori su povjerljivi.

Posjetite bladderbowel.gov.au ili continence.org.au/other-languages

* Pozivi s mobitela naplaćuju se po važećim cijenama.