



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.

تر کردن بستر چه است؟

تر کردن بستر (که بنام شاشیدن شبانه نیز یاد می شود) زمانی اتفاق می افتد که طفل مثانه خود را در خواب خالی می کند. این امر ممکن است هرچند وقت یکبار یا هر شب اتفاق به افتد.

تر کردن بستر ممکن است در بین اعضای خانواده معمول باشد. از هر پنج طفل در استرالیا یک طفل بستر خود را تر میکند و بیشتر در بین پسران نسبت به دختران قبل از سن نه سالگی مروج می باشد. این امر برای اطفال تأثرآور بوده و برای خانواده وی نیز تشویش برانگیز است. خبر خوش اینست که می توانید کمک بگیرید.

چه چیز باعث تر کردن بستر می گردد؟

تر کردن بستر سه عامل دارد:

- بدن طفل مقدار زیادی ادرار را در طول شب تولید می کند؛
- مثانه طفل صرف ظرفیت گنجایش مقدار کمی ادرار رادر شب دارد؛ و
- طفل نمی تواند کاملاً از خواب بیدار شود.

اطفالیکه بستر خود را تر می کنند این عمل شان ناشی از تنبلی یا شیطنت نیست. بعضی بیماری ها به تر کردن بستر ربط دارد، مگر اکثر اطفالیکه بستر خود را تر می کنند کدام مشکل صحتی عمده ندارند.

طفل کنترول مثانه را در روز زود تر می آموزد نسبت به آموختن نشاشیدن در شب. اکثر اطفال بعد از سن سه سالگی خود را در طول روز تر نمی کنند و در طول شب الی سنین مکتب روی ولی، این امر ممکن است متفاوت باشد، و احتمال می رود که اطفال گاه گاهی خود را از طرف روز یا شب الی رسیدن به سن 7 تا 8 سالگی تر کنند.

چه زمانی شما باید برای تر کردن بستر تقاضای کمک کنید؟

بهتر است که از یک متخصص صحتی مثانه مانند داکتر، فزیوتراپست یا نرس نگهداری پیشاب کمک بخواهید. ایشان می توانند اطفال را از سنین شش سالگی در قسمت تر کردن بستر شان کمک کنند. قبل از این سن بعضی اوقات مشکل است که بتوان همکاری اطفال را جلب کرد. ولی، در موارد ذیل عاقلانه تر خواهد بود که کمک را زودتر جستجو نمود:

- طفلیکه قبلاً عادت تر کردن بستر را نداشت، دفعتاً شروع به تر کردن نماید؛
- طفل بستر را بطور مکرر بعد از سنین مکتب روی تر نماید؛
- تر کردن بستر سبب اذیت و عصبانی شدن طفل گردد؛ یا
- طفل بخواهد که تر کردن بستر را ترک کند.





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.

آیا کنترل مثانه در طول روز می تواند مشکل ساز باشد؟

بعضی اطفالیکه بستر خود را شبانه تر می کنند، در طول روز نیز دچار مشکل کنترل مثانه هستند. ایشان ممکن است بسیار کم یا مکرراً به تشناب روند، دفعتاً باید به تشناب بروند، نمی توانند مثانه خود را بکلی خالی سازند یا معده شان خوب کار نمی کند. مگر اینکه طفل لباس زیرپوش خود را تر کرده باشد، در غیر آن والدین اکثراً متوجه مشکلات دیگر کنترل مثانه و روده اطفال خویش نمی شوند. اگر یک طفل تشناب تربیت شده شروع به تر کردن خود در طول روز نماید، موضوع باید با داکتر مشورت شود.

چه تدابیری را می توان در مورد تر کردن بستر اتخاذ کرد؟

بسیاری از اطفال خودبخود بدون کمک در موقع مناسب عادت تر کردن بستر را ترک می کنند. اکثراً، اگر طفل بعد از سنین هشت یا نه سالگی باز هم مکرراً بستر خود را تر کند، این بدان معناست که مشکل خودبخود رفع نخواهد شد. طرق مختلفی برای تداوی تر کردن بستر موجود است. یک متخصص صحتی طفل را معاینه جسمی می کند تا اطمینان حاصل کند که کدام عوامل فیزیکی وجود نداشته و همچنان بدانند که مثانه طفل در طول روز چطور کار می کند. راه های مختلفی برای معالجه تر کردن بستر وجود دارد که مروج ترین آن قرار ذیل است:

- **زنگ هشداریه شب** که در هنگام شاشیدن طفل در بستر به صدا می آید. این زنگ به طفل می آموزاند که با احساس کردن پُری مثانه باید از خواب بیدار شود. زنگ هشداریه یا در بستر و یا در زیرتنبانی طفل گذاشته می شود. این زنگ زمانی مؤثر واقع می شود که خود طفل بخواهد تر کردن بستر را ترک کند، خود را بسیار تر می کند، والدین وی را در طول شب کمک کنند و زنگ را هرشب برای مدت طولانی استفاده کند. بعضی اطفال با استفاده از زنگ هشداریه تر کردن بستر را ترک می کنند مگر بعد از مدتی این مشکل شان دوباره شروع می شود. زنگهای هشداریه می تواند باز هم اینگونه اطفال را بعد از آغاز مجدد مشکل شان کمک کند.
- داکتر می تواند **دواهاییرا** برایتان تجویز کند که در طول شب فعالیت مثانه ای شما را کنترل کند یا تولید مقدار ادرار مثانه ای تانرا کاهش دهد. این دوا ها می تواند در قسمت بهتر کار کردن مثانه ای تان در طول شب کمک نماید. دوا اکثراً به تنهایی خود مشکل تر کردن بستر را مداوا نمی کند. طرز کارکرد مثانه باید تقویت بخشیده شود در غیر آن ممکن است بعد از توقف دوا عادت تر کردن بستر دوباره آغاز گردد.





WHAT CAN PARENTS DO?

والدین چه کار می توانند بکنند؟

- 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.

- از یک متخصص صحتی وارد در امور مشکلات مثانه اطفال مانند داکتر، فزیوتراپست یا نرس نگهداری پیشاب مشورت بگیرید.
- مواظب قیضیت طفل تان باشید زیرا مشکل مثانه را تشدید می بخشد. اگر طفل تان دچار قیضیت است، با داکتر تان مشورت کنید.
- اگر طفل تان از زنگ هشداریه استفاده می کند، لطفاً در زمان به صدا آمدن آن از بستر بیرون آئید تا طفل تانرا بیدار کنید و لباس و روی جایی او را تبدیل کنید. اطمینان حاصل کنید که اتاق به اندازه کافی روشن باشد تا وی بتواند براحتی به تشناب برود.

کار های ذیل کمک نمی کند:

- 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.

- طفل تانرا برای تر کردن بسترش مجازات نکنید.
- طفل تانرا در مقابل اعضای خانواده یا دیگران توهین نکنید.
- طفل تانرا در شب در بغل به تشناب نبرید. این کار ممکن است تر شدن بستر را کاهش دهد، اما در قسمت آموختن طفل مبنی بر ترک تر کردن بستر وی کمک نمی نماید.
- زمانیکه بقیه اعضای خانواده دوران پُراضطرابی را می گذرانند، سعی نکنید که مشکل تر کردن بستر طفل تانرا حل کنید.





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.

کمک بخواهید

National Continence Helpline به تلفون رایگان 1800 33 00 66 (بروز های دوشنبه الی جمعه بین ساعات 8 صبح الی 8 شب بوقت استندرد آسترالیای شرقی) زنگ بزنید:

- معلومات؛
- مشورت؛ و
- نشریه ها. را بصورت رایگان بدست می آورید.

اگر شما در قسمت صحبت کردن یا دانستن لسان انگلیسی مشکلات دارید، می توانید به لین کمک رسانی رایگان خدمات ترجمانی شفاهی به تلفون شماره 13 14 50 تماس بگیرید. تلفون به انگلیسی جواب داده خواهد شد، لهذا لطفاً لسان مورد ضرورت تانرا بگوئید و منتظر بمانید. سپس شما با یک ترجمان به لسان خودتان وصل خواهید شد. برای ترجمان بگوئید که می خواهید با National Continence Helpline به تلفون شماره 1800 33 00 66 صحبت کنید. منتظر بمانید و بعد از وصل شدن ترجمان شما را در قسمت مشورت گرفتن از یک نرس نگهداری پیشاب کمک خواهد نمود. تمام مکالمات کاملاً محرمانه باقی خواهد ماند.

از ویب سایت های bladderbowel.gov.au یا continence.org.au/other-languages دیدن نمایند.

* مکالمات از تلفون های موبایل طبق نرخ های معینه تمام می شود.

