



## 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.

## WAS IST BETTNÄSSEN?

Bettnässen (auch Enuresis nocturna oder nächtliche Inkontinenz genannt) liegt vor, wenn sich die Blase entleert, während das Kind schläft. Dies kann manchmal oder auch jede Nacht passieren.

Bettnässen kommt häufig vor. Etwa zwanzig Prozent aller Kinder in Australien sind Bettnässer. Bettnässen kann in manchen Familien erblich sein und kommt häufiger bei Jungen als bei Mädchen im Alter unter neun Jahren vor. Es kann beunruhigend für das Kind und stressig für die ganze Familie sein. Die gute Nachricht besteht darin, dass Hilfe verfügbar ist.

## WODURCH WIRD BETTNÄSSEN VERURSACHT?

Bettnässen wird durch eine Kombination dieser drei Ursachen hervorgerufen:

- die Produktion einer großen Urinmenge während der Nacht;
- eine Blase, die nachts nur eine kleine Urinmenge speichern kann; und
- die Unfähigkeit, vollständig aus dem Schlaf aufzuwachen.

Kinder, die Bettnässer sind, sind nicht faul oder unartig. Manche Krankheiten werden mit Bettnässen in Bezug gebracht, aber die meisten Kinder, die Bettnässer sind, haben keine schwerwiegenden Gesundheitsprobleme.

Blasenkontrolle tagsüber kommt vor Trockenheit in der Nacht. Die meisten Kinder sind im Alter von drei Jahren tagsüber trocken und wenn sie das Schulalter erreichen, auch nachts. Dies kann jedoch unterschiedlich sein, und Kinder können bis zum Alter von sieben oder acht Jahren tagsüber und nachts noch manchmal Unfälle haben.

## WANN SOLLTEN SIE HILFE FÜR BETTNÄSSEN SUCHEN?

Es ist am besten, Hilfe bei einer speziell für Blasenprobleme bei Kindern geschulten Gesundheitsfachkraft zu suchen, zum Beispiel einem Arzt, Physiotherapeuten oder Kontinenzpfleger. Diese können Kindern, die Bettnässer sind, ab einem Alter von circa sechs Jahren helfen. Davor kann es schwierig sein, das Kind zur Mithilfe zu bewegen. Manchmal kann es jedoch klug sein, schon vorher Hilfe zu suchen, zum Beispiel wenn:

- ein Kind, das schon trocken war, plötzlich nachts zum Bettnässer wird;
- Bettnässen auch nach Erreichen des Schulalters noch öfters vorkommt;
- das Bettnässen das Kind stört, unglücklich oder ärgerlich macht; oder
- das Kind trocken werden will.





## 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.

## KANN BLASENKONTROLLE TAGSÜBER EIN PROBLEM SEIN?

Manche Kinder, die nächtliche Bettnässer sind, haben auch tagsüber Blasenprobleme. Sie gehen entweder zu oft oder zu selten zur Toilette, müssen sich beeilen, die Toilette zu erreichen, können ihre Blase nicht vollständig entleeren oder haben Stuhlprobleme. Wenn das Kind keine nasse Unterwäsche hat, weiß die Familie oft nicht über diese Blasen- und Stuhlprobleme Bescheid. Wenn ein Kind, das bereits sauber war, auf einmal tagsüber Blasenprobleme entwickelt, sollte ein Arzt hinzugezogen werden.

## WAS KANN GEGEN BETTNÄSSEN UNTERNOMMEN WERDEN?

Viele Kinder hören von selbst und ohne Hilfe mit dem Bettnässen auf. Wenn das Problem nach dem Alter von acht oder neun Jahren immer noch sehr häufig auftritt, wird es in den meisten Fällen nicht von alleine besser werden. Es gibt viele Möglichkeiten, Bettnässen zu bekämpfen. Eine Gesundheitsfachkraft untersucht das Kind, um festzustellen, ob physische Ursachen für das Problem vorliegen und wie die Blase tagsüber funktioniert. Es gibt dann verschiedene, häufig angewandte Möglichkeiten, Bettnässen zu bekämpfen:

- **Ein Nachtalarm**, der aktiviert wird, wenn das Bett nass wird. Dieser lehrt das Kind, bei dem Gefühl einer vollen Blase aufzuwachen. Der Alarm befindet sich entweder am Bett oder in der Unterhose des Kindes. Die besten Ergebnisse werden erzielt, wenn das Kind trocken werden möchte, sehr oft nass wird, nachts Hilfe von einem Elternteil bekommt und den Alarm mehrere Monate lang jede Nacht benutzt. Manche Kinder werden mit Hilfe eines Alarms trocken, aber fangen später wieder an, einzunässen. Der Alarm kann nach einem solchen Rückfall wieder effektiv wirken.
- **Medikamente**, die die Aktivität der Blase beeinflussen oder die Menge des über Nacht produzierten Urins verringern, können vom Arzt verschrieben werden. Diese Medikamente können die nächtliche Funktion der Blase verbessern. Medikamente allein kurieren Bettnässen oft nicht. Die Blasenfunktion muss verbessert werden, sonst kann es wieder zu Bettnässen kommen, sobald die Medikamente abgesetzt werden.





## 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.

## WAS KÖNNEN DIE ELTERN TUN?

- Suchen Sie Hilfe bei einer speziell für Blasenprobleme in der Kindheit geschulten Gesundheitsfachkraft, zum Beispiel einem Arzt, Physiotherapeuten oder Kontinenzpfleger.
- Passen Sie auf, ob Ihr Kind Verstopfung entwickelt, da dies Blasenprobleme verschlimmern kann. Suchen Sie medizinische Hilfe, falls dies ein andauerndes Problem ist.
- Wenn Ihr Kind einen Bettnässeralarm benutzt, stehen Sie auf wenn er aktiviert wird, helfen Sie Ihrem Kind beim Aufwachen und beim Wechseln von Kleidern oder Laken. Sorgen Sie nachts für ausreichende Beleuchtung für einen unbehinderten Toilettengang.

Diese Dinge sind NICHT hilfreich:

- Bestrafen Sie Ihr Kind NICHT, wenn das Bett nass ist.
- Beschämen Sie Ihr Kind NICHT vor Freunden oder Verwandten.
- Heben Sie Ihr Kind NICHT nachts aus dem Bett, um es zur Toilette zu bringen. Dies kann zwar weniger nasse Betten zur Folge haben, hilft aber dem Kind nicht dabei, trocken zu werden.
- Versuchen Sie NICHT, das Problem des Bettnässens zu lösen, wenn sich andere Familienmitglieder in stressigen Situationen befinden.



---

## 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](http://bladderbowel.gov.au) or [continence.org.au/other-languages](http://continence.org.au/other-languages)

\* Calls from mobile telephones are charged at applicable rates.

---

## SUCHEN SIE HILFE

---

Rufen Sie die qualifizierten Krankenpfleger der Nationalen Kontinenz-Telefonberatung unter 1800 33 00 66 an\* (montags bis freitags von 8:00 bis 20:00 Uhr ostaustralische Küstenzeit) für kostenlose:

- Information;
- Beratung; und
- Merkblätter.

Wenn Ihnen das Sprechen oder Verständnis der englischen Sprache schwer fällt, können Sie die Telefonberatung über den kostenlosen Telefondolmetschdienst unter 13 14 50 anrufen. Das Telefon wird auf Englisch beantwortet, nennen Sie also bitte die Sprache, die Sie sprechen und bleiben Sie an der Leitung. Sie werden mit einem Dolmetscher, der Ihre Sprache spricht, verbunden. Sagen Sie dem Dolmetscher, dass Sie die Nationale Kontinenz-Telefonberatung unter 1800 33 00 66 anrufen möchten. Bleiben Sie an der Leitung, bis Sie verbunden sind. Der Dolmetscher hilft Ihnen dann, sich im Gespräch mit einem Kontinenzpfleger zu verständigen. Alle Anrufe werden vertraulich behandelt.

Besuchen Sie die Websites [bladderbowel.gov.au](http://bladderbowel.gov.au) oder [continence.org.au/other-languages](http://continence.org.au/other-languages)

\* Anrufe von Mobiltelefonen werden nach den jeweils geltenden Tarifen berechnet.