An Australian Government Initiative

BEDWETTING IN CHILDHOOD

बचपन में बिस्तर गीला करना

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.

बिस्तर गीला करना क्या होता है?

बिस्तर गीला करना (जिसे nocturnal enuresis भी कहा जाता है) बच्चे के सोते समय मूत्राशय का खाली होना होता है। यह कई बार अक्सर हो सकता है, या हरेक रात को हो सकता है।

बिस्तर गीला करना आम बात है। ऑस्ट्रेलिया में हरेक पांच बच्चों में से एक बच्चा बिस्तर गीला करता है। बिस्तर गीला करना परिवारों में आनुवाँशिक रूप से चल सकता है और नौ साल की उम्र से पहले यह लड़कियों की तुलना में लड़कों में अधिक आम होता है। यह बच्चे के लिए परेशान करने वाली और पूरे परिवार के लिए एक तनावपूर्ण बात हो सकती है। अच्छा समाचार यह है कि आपको मदद मिल सकती है।

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.

बिस्तर गीला करने का कारण क्या है?

बिस्तर गीला करना तीन चीजों के मिश्रण के कारण होता है:

- शरीर रात में मूत्र की बड़ी मात्रा उत्पादित करता है;
- ऐसा मूत्राशय जो रात के समय मूत्र की थोड़ी सी मात्रा ही जमा कर सकता है; और
- पूरी तरह से नींद से नहीं उठ पाना।

बिस्तर गीला करने वाले बच्चे आलसी या शरारती नहीं होते हैं। कुछ बीमारियाँ बिस्तर गीला करने के साथ जुड़ी होती हैं, लेकिन बिस्तर गीला करने वाले अधिकांश बच्चे किसी बड़ी स्वास्थ्य समस्या से ग्रस्त नहीं होते हैं।

मूत्राशय का दिन के समय नियंत्रण रात के समय के सूखेपन से पहले आता है। अधिकाँश बच्चे तीन साल की उम्र तक दिन में सूखे रहते हैं और स्कूल जाने की उम्र तक रात में सूखे रहते हैं। लेकिन यह भिन्न-भिन्न हो सकता है, और बच्चे अक्सर दुर्घटनाओं से ग्रस्त हो सकते हैं, दिन और रात दोनों समय, जब तक कि वे सात या आठ साल की उम्र के न हो जाएँ।

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.

आपको बिस्तर गीला करने की समस्या के लिए मदद कब लेनी चाहिए?

बच्चों में मूत्राशय की समस्याओं के लिए एक विशेष प्रशिक्षण-प्राप्त स्वास्थ्य पेशेवर से मदद लेना सबसे अच्छा रहता है, जैसेकि डॉक्टर, फिजियोथेरेपिस्ट या कॉन्टिनेंस नर्स सलाहकार। वे बच्चों की छह साल की उम्र से उनके बिस्तर गीला करने पर मदद कर सकते हैं। इस समय से पहले कभी-कभी बच्चे के लिए इसमें सहायता पाना कठिन हो सकता है। लेकिन कुछ मामलों में जल्दी मदद लेना बुद्धिमानी हो सकती है, जैसे:

- जो बच्चा सूखा रहता है, वह अचानक रात में गीला करना शुरू कर देता है;
- स्कूल जाने की उम्र के बाद बच्चा अक्सर गीला करने लगता है;
- गीला करने से बच्चे को चिंता होती है या वह इससे परेशान होता है या उसे गुस्सा आता है; या
- बच्चा सूखा होना चाहता है।

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.

क्या दिन के समय मूत्राशय नियंत्रण एक समस्या हो सकता है?

रात में बिस्तर गीला करने वाले कुछ बच्चों को दिन के समय भी मूत्राशय के काम करने के तरीके के साथ समस्या होती है। वे बहुत कम या बहुत अधिक बार शौचालय जाते हैं, उन्हें जल्दी से शौचालय जाने की ज़रूरत पड़ती है, उन्हें सभी मूत्र बाहर निकालने में समस्या होती है या वे आंत्र की समस्याओं से ग्रस्त होते हैं। यदि बच्चे का अधोवस्त्र गीला न हो, तो परिवारों को अक्सर इन अन्य मूत्राशय और आंत्र नियंत्रण की समस्याओं के बारे में पता नहीं चलता है। शौचालय प्रशिक्षित बच्चे द्वारा दिन के समय गीला करना शुरू करने पर एक डॉक्टर के साथ चर्चा करनी चाहिए।

बिस्तर गीला करने के बारे में क्या किया जा सकता है?

कई बच्चे बिना किसी मदद के अपने ही समय में गीला करना बंद कर देते हैं। अधिकाँशत: यदि आठ या नौ साल की उम्र के बाद भी अक्सर गीला हो जाता है, तो समस्या अपने आप से ही हल नहीं हो सकती है। बिस्तर गीला करने के उपचार के कई तरीके हैं। एक स्वास्थ्य पेशेवर बच्चे की जाँच से शुरू करेगा, जिससे यह सुनिश्चित किया जा सके कि कोई शारीरिक कारण मौजूद नहीं हैं और उसका मूत्राशय दिन के समय कैसे काम करता है। फिर बिस्तर गीला करने के इलाज के लिए कुछ तरीके हैं, जिन्हें अक्सर उपयोग में लाया जाता है:

- ऐसे **नाइट अलार्म**, जो बच्चे के रात में बिस्तर गीला करते समय बजना शुरू हो जाते हैं। इससे बच्चा एक पूरे भरे हुए मूत्राशय के अहसास के साथ नींद से उठता है। अलार्म या तो बिस्तर पर या फिर बच्चे की जांघिया में लगाया जाता है। परिणाम सबसे अच्छे तब होते हैं जब बच्चा सूखा रहना चाहता है, अक्सर बिस्तर गीला करता है, माता या पिता द्वारा रात में सहायता प्राप्त करता है, और कई महीनों के लिए हरेक रात अलार्म का प्रयोग करता है। कुछ बच्चे अलार्म का प्रयोग करके सूखे हो जाते हैं, लेकिन बाद में फिर से गीला करना शुरू कर देते हैं। इस पलटाव के बाद अलार्म फिर से काम करना शुरू कर सकता है।
- एक डॉक्टर द्वारा रात के समय मूत्राशय की सक्रियता को बदलने वाली या रात में उत्पादित होने वाली मूत्र की मात्रा को कम करने वाली **दवाइयाँ** हैं। इन दवाइयों का उपयोग मूत्राशय को रात में बेहतर तरीके से काम करने में मदद देने के लिए किया जा सकता है। अकेले दवाइयाँ ही अक्सर बिस्तर गीला करने का इलाज नहीं होती हैं। मूत्राशय की कार्य-प्रणाली में सुधार होना चाहिए, अन्यथा दवाई बंद कर देन पर बिस्तर गीला करने की समस्या वापिस आ सकती है।

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.

माता-पिता क्या कर सकते हैं?

- बच्चों के मूत्राशय की समस्याओं में विशेष प्रशिक्षण-प्राप्त एक स्वास्थ्य पेशेवर से मदद ले सकते हैं, जैसेकि एक डॉक्टर, फिजियोथेरेपिस्ट या कॉन्टिनेंस नर्स सलाहकार।
- कब्ज़ के लिए ध्यान रख सकते हैं क्योंकि यह मूत्राशय की समस्या को और भी खराब बना सकता है। यदि यह एक लगातार होने वाली समस्या है, तो चिकित्सीय सहायता लें।
- यदि आपका बच्चा एक बिस्तर गीला करने वाले अलार्म का उपयोग कर रहा है, तो इसके बंद हो जाने पर उठकर और उन्हें जगाने और अपने कपड़े या चादर बदलने में मदद दे सकते हैं। यह सुनिश्चित करें कि रात में पर्याप्त प्रकाश है जिससे शौचालय जाना आसान हो।

ऐसी कुछ बातें हैं जो सहायता नहीं करती हैं:

- गीले बिस्तरों के लिए सजा न दें।
- दोस्तों या परिवार के सामने बच्चे को शर्मिन्दा न करें।
- रात में उन्हें शौच कराने के लिए न उठाएं। यह बिस्तर गीला करने में कुछ कटौती तो कर सकता है, लेकिन यह बच्चे को सूखा होना सीखने में मदद नहीं देता है।
- जब परिवार के अन्य सदस्य एक तनावपूर्ण समय से गुजर रहे हों, तो बिस्तर गीला करने की समस्या को ठीक करने की कोशिश न करें।

An Australian Government Initiative

BEDWETTING IN CHILDHOOD

बचपन में बिस्तर गीला करना

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.

सहायता के लिए पूछें

यदि आप नि:शुल्क 1800 33 00 66* (सोमवार से शुक्रवार 8:00 बजे सुबह से लेकर 8:00 बजे रात के बीच, ऑस्ट्रेलियाई पूर्वी मानक समय) पर National Continence Helpline को कॉल करें, तो प्रशिक्षित नर्सें उपलब्ध हैं:

- जानकारी;
- सलाह; और
- पत्रक।

यदि आपको अंग्रेज़ी बोलने या समझने में कठिनाई होती है, तो आप 13 14 50 पर नि:शुल्क टेलीफोन दुभाषिया सेवा के माध्यम से हेल्पलाइन का उपयोग कर सकते/सकती हैं। फोन का उत्तर अंग्रेज़ी में दिया जाएगा, इसलिए जो भाषा आप बोलते/बोलती हैं, उसका नाम फोन पर बताएँ और प्रतीक्षा करें। आपको अपनी भाषा बोलने वाले दुभाषिए के साथ जोड़ा जाएगा। आप दुभाषिए को बताएँ कि आप National Continence Helpline को 1800 33 00 66 पर कॉल करना चाहते/चाहती हैं। फोन पर जुड़ने के लिए प्रतीक्षा करें और दुभाषिया आपको एक संयम नर्स सलाहकार के साथ बात करने में सहायता करेगा। सभी कॉलें गोपनीय रहती हैं।

bladderbowel.gov.au या continence.org.au/other-languages देखें।

* मोबाइल फोन से की गई कॉलों का शुल्क लागू दरों पर लगता है।