



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.

APA ITU MENGOMPOL?

Mengompol (atau disebut juga nocturnal enuresis atau keluarnya urin secara tidak sengaja di malam hari) adalah ketika kandung kemih menjadi kosong ketika anak sedang tidur. Hal ini dapat terjadi sering sekali, atau setiap malam.

Mengompol itu biasa. Sekitar satu dari lima anak-anak di Australia mengompol. Mengompol dapat diturunkan dalam keluarga dan lebih umum terjadi pada anak laki-laki daripada anak perempuan sebelum usia sembilan tahun. Hal ini dapat membuat si anak sedih dan membuat stres seluruh keluarga. Kabar baiknya adalah Anda bisa mendapat bantuan.

APA PENYEBAB MENGOMPOL?

Mengompol disebabkan campuran tiga hal berikut:

- tubuh menghasilkan urin dalam jumlah besar sepanjang malam;
- kandung kemih yang hanya sanggup menyimpan sedikit urin pada malam hari; dan
- tidak bisa benar-benar bangun dari tidur.

Anak-anak yang mengompol bukan anak malas atau nakal. Ada beberapa penyakit yang dikaitkan dengan mengompol, tetapi kebanyakan anak-anak yang mengompol tidak memiliki masalah kesehatan besar.

Mengendalikan kandung kemih pada siang hari lebih dahulu dikuasai anak sebelum mereka bisa mengendalikan kandung kemih pada malam hari. Kebanyakan anak berhenti mengompol pada siang hari begitu berusia tiga tahun dan berhenti mengompol pada malam hari begitu mencapai usia sekolah. Tetapi, hal ini dapat bervariasi, dan anak-anak bisa saja sering sekali tidak sengaja mengompol, baik siang maupun malam, sampai mereka berusia tujuh atau delapan tahun.

KAPAN ANDA HARUS Mencari Bantuan Untuk Masalah Mengompol?

Baik sekali jika Anda mencari bantuan dari ahli kesehatan yang terlatih khusus dalam masalah kandung kemih anak-anak, misalnya dokter, fisioterapis atau perawat penasihat khusus kontinensia. Mereka bisa menolong anak-anak dalam masalah mengompol dari usia sekitar enam tahun. Sebelum enam tahun, terkadang susah untuk meminta anak tersebut untuk bekerja sama. Akan tetapi, dalam beberapa kasus mungkin akan bijak sekali bila Anda mencari bantuan lebih dini, misalnya ketika:

- anak yang sudah tidak mengompol tiba-tiba mulai mengompol lagi di malam hari;
- Peristiwa mengompol terjadi sering setelah usia sekolah;
- kejadian mengompol mengganggu anak itu atau membuatnya sedih atau marah;
- anak tersebut ingin berhenti mengompol.





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.

MUNGKINKAH MENGENDALIKAN KANDUNG KEMIH DI SIANG HARI MALAH MENJADI MASALAH?

Sebagian anak-anak yang mengompol di malam hari juga memiliki masalah berkaitan bagaimana kandung kemih mereka bekerja sepanjang hari. Mereka mungkin terlalu jarang ke kamar kecil atau terlalu sering, mungkin harus terburu-buru ke kamar kecil, mungkin mempunyai masalah dalam mengeluarkan semua air kencingnya atau masalah buang air besar. Kalau pakaian dalam anak itu tidak basah, biasanya keluarganya tidak akan tahu tentang masalah kendali kandung kemih dan usus ini. Mengompol di siang hari yang baru terjadi pada anak yang sudah terlatih pergi ke toilet harus dibicarakan dengan dokter.

APA YANG DAPAT DILAKUKAN UNTUK MENGATASI MENGOMPOL?

Banyak anak yang memang berhenti mengompol sendiri tanpa bantuan. Namun kebanyakan, jika mengompol masih sangat sering terjadi pada usia delapan atau Sembilan tahun, masalah ini tidak membaik dengan sendirinya. Ada banyak cara mengatasi masalah mengompol. Ahli kesehatan akan mulai dengan memeriksa anak tersebut untuk memastikan tidak ada penyebab fisik dan untuk mengetahui bagaimana kandung kemihnya bekerja sepanjang hari. Lalu, ada beberapa cara untuk mengatasi masalah mengompol yang paling sering digunakan:

- **Alarm di malam hari** yang berbunyi ketika anak mengompol. Cara kerjanya adalah dengan mengajari anak tersebut supaya dia bangun kalau merasa kandung kemihnya penuh. Alarm ini digunakan baik di atas ranjang atau di dalam celana dalam si anak. Hasil-hasil terbaik dapat dicapai ketika si anak ingin berhenti mengompol, namun sering mengompol, dibantu oleh orang tua sepanjang malam, dan menggunakan alarm setiap malam selama beberapa bulan. Sebagian anak-anak berhenti mengompol dengan memakai alarm tetapi kemudian mulai lagi. Alarm dapat dipakai lagi setelah hal ini kambuh lagi.
- **Obat-obatan** yang mengubah seberapa aktif kandung kemih atau mengurangi banyaknya air kencing yang dihasilkan sepanjang malam dengan resep dokter. Obat-obat ini dapat digunakan untuk membantu agar kandung kemih bekerja lebih baik pada malam hari. Obat-obat ini sendiri sering tidak menyembuhkan masalah mengompol. Fungsi kandung kemih harus diperbaiki atau masalah mengompol akan kembali lagi begitu obatnya dihentikan.





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.

APA YANG DAPAT DILAKUKAN ORANG TUA?

- Baik sekali jika Anda mencari bantuan dari ahli kesehatan yang terlatih khusus dalam masalah kandung kemih anak-anak, misalnya dokter, fisioterapis atau perawat penasihat khusus kontinensia.
- Waspada akan konstipasi/sembelit karena ini dapat memperburuk masalah kandung kemih. Cari bantuan medis jika hal ini berlangsung terus.
- Jika anak Anda memakai alarm mengompol, bangunlah jika alarm itu bunyi dan bantu mereka bangun dan mengganti pakaian atau seprai mereka. Pastikan ada cukup cahaya pada malam hari supaya mudah pergi ke kamar kecil.

Ada beberapa hal yang TIDAK membantu:

- JANGAN menghukum mereka kalau ranjang mereka basah.
- JANGAN mempermalukan anak di depan teman atau keluarga.
- JANGAN mengangkat anak di malam hari untuk dibawa ke kamar kecil. Hal ini mungkin mengurangi kejadian mengompol, tapi tidak menolong anak itu belajar berhenti mengompol.
- JANGAN coba mengatasi masalah mengompol saat anggota keluarga yang lain sedang menjalani masa sulit.





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.

CARI BANTUAN

Tersedia perawat berkualifikasi jika Anda menghubungi National Continence Helpline di nomor 1800 33 00 66* (Senin sampai Jumat, antara jam 8 pagi sampai 8 malam waktu Standar Timur Australia) untuk hal-hal di bawah ini secara gratis:

- Informasi;
- Nasihat; dan
- Selebaran.

Jika Anda merasa sulit berbicara dalam atau mengerti bahasa Inggris, Anda dapat mengakses Helpline ini melalui Layanan Penerjemah Telepon di nomor 13 14 50. Panggilan Anda akan dijawab dalam bahasa Inggris, jadi tolong sebut bahasa Anda dan tunggu sambungan teleponnya. Anda akan disambungkan dengan seorang penerjemah yang dapat berbicara bahasa Anda. Beri tahu penerjemah tersebut bahwa Anda mau menelepon National Continence Helpline di nomor 1800 33 00 66. Tunggu sampai Anda disambungkan dan penerjemah tersebut akan membantu Anda untuk berbicara dengan seorang perawat pembimbing masalah kontinensia. Semua panggilan telepon ini sifatnya rahasia.

Kunjungi bladderbowel.gov.au atau continence.org.au/other-languages

* Panggilan dari telepon genggam akan dikenakan biaya sesuai yang telah ditentukan.

