



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.

COS'È L'ENURESI NOTTURNA?

Per bagnare il letto (detto anche enuresi notturna) si intende la perdita di urina durante il sonno dei bambini che può verificarsi sia sporadicamente oppure ogni notte.

L'enuresi notturna è un fenomeno comune e riguarda all'incirca un bambino su cinque in Australia. Il fenomeno è legato a familiarità e prima dei nove anni di età compare in misura maggiore nei maschi che nelle femmine. Può turbare il bambino e creare molta tensione per l'intera famiglia ma la buona notizia è che si può ottenere aiuto.

QUALI SONO LE CAUSE DELL'ENURESI NOTTURNA?

L'enuresi è dovuta alla combinazione di tre elementi:

- la produzione di una larga quantità di urina da parte dell'organismo durante la notte;
- la limitata capacità della vescica durante la notte; e
- non riuscire a svegliarsi completamente dal sonno.

I bambini che bagnano il letto non sono pigri o capricciosi, e sebbene esistano alcune malattie legate all'enuresi, la maggior parte dei bambini che bagnano il letto non hanno gravi problemi di salute.

La capacità di controllo vescicale diurno viene raggiunta prima di quella notturna. In generale i bambini riescono a rimanere asciutti durante il giorno entro l'età di tre anni e durante la notte entro l'età scolare, tuttavia ci sono eccezioni rappresentate da bambini che hanno occasionali "incidenti" sia di notte che di giorno fino all'età di sette o otto anni.

QUANDO CHIEDERE AIUTO PER L'ENURESI?

È consigliabile rivolgersi a uno specialista in urologia pediatrica, un fisioterapista o specialista per l'incontinenza. L'aiuto per l'enuresi è disponibile per i bambini dall'età di sei anni circa in quanto prima dei sei anni il bambino non sempre riesce a cooperare. In alcuni casi però è consigliabile chiedere aiuto prima. Ad esempio quando il bambino:

- a smesso di bagnare il letto durante la notte ma improvvisamente ricomincia a farlo;
- bagna il letto di frequente dopo l'età scolare;
- bagna il letto e questo lo infastidisce, lo disturba o lo fa arrabbiare; oppure
- vuole smettere di bagnare il letto.





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.

IL CONTROLLO VESCICALE DIURNO PUÒ ESSERE UN PROBLEMA?

Certi bambini che fanno la pipì a letto durante la notte manifestano problemi della funzionalità vescicale durante il giorno. Magari vanno in bagno troppo poco o molto spesso, devono correre in bagno di gran fretta, hanno problemi a svuotare completamente la vescica oppure hanno problemi intestinali. Ad eccezione dei casi in cui il bambino bagna le mutandine, spesso i genitori non sono consapevoli dell'esistenza di questi altri problemi di controllo vescicale e rettale. Il ritorno dell'enuresi diurna nel bambino che sa usare il vasino va discusso con un medico.

COME COMBATTERE L'ENURESI?

Molti bambini smettono di fare la pipì a letto senza aiuto quando sono pronti. Nella maggior parte dei casi, se "gli incidenti" sono ancora molto frequenti dopo gli otto o nove anni, diventa chiaro che il problema non si risolverà da solo. Esistono diverse terapie per curare l'enuresi. Prima di tutto bisogna sottoporre il bambino a una visita medica per assicurarsi che siano assenti cause fisiche e controllare la funzionalità vescicale diurna. Poi si potrà intervenire con alcuni dei metodi più frequentemente usati per curare l'enuresi notturna:

- Gli **allarmi notturni** che suonano quando il bambino fa la pipì a letto insegnano al bambino a svegliarsi quando la vescica è piena. L'allarme che si posa sul letto oppure sulle mutandine del bambino ottiene i migliori risultati nei casi in cui il bambino vuole smettere di fare la pipì a letto, bagna il letto molto spesso, ha un genitore che lo aiuta durante la notte e utilizza l'allarme ogni notte per molti mesi. Nei casi in cui il bambino che riesce a rimanere asciutto usando l'allarme ricomincia a bagnare il letto il metodo può essere riutilizzato e funzionare di nuovo.
- I **farmaci** che regolano la funzionalità vescicale o che riducono la quantità di urina prodotta durante la notte vengono prescritti dal medico e possono essere usati per facilitare il funzionamento della vescica durante la notte. Nella maggiorparte dei casi tali farmaci non riescono però a curare definitivamente l'enuresi e sarà necessario recuperare la funzionalità vescicale se si vuole evitare il ritorno dell'enuresi quando non si prendono più i farmaci.





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.

CHE COSA POSSONO FARE I GENITORI?

- Rivolgersi a uno specialista in urologia pediatrica, un fisioterapista o specialista per l'incontinenza.
- Fare attenzione alla stitichezza che può aggravare i problemi vescicali. Rivolgetevi a un medico se il problema è costante.
- Se usate la terapia con l'allarme, alzatevi quando suona per aiutare il bambino a svegliarsi e per cambiargli indumenti e lenzuola. Assicuratevi che ci sia abbastanza luce per raggiungere il bagno.

Ci sono alcuni metodi che NON sono utili, quindi:

- NON punire il bambino quando fa la pipì a letto.
- NON mettere in imbarazzo il bambino davanti ad amici e parenti.
- NON svegliare il bambino durante la notte per farlo urinare in quanto anche se eviterebbe qualche "incidente" non gli insegnerebbe a rimanere asciutto.
- NON affrontare il problema dell'enuresi in un periodo di tensione per gli altri membri della famiglia





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.

CHIEDETE AIUTO

Infermieri qualificati sono disponibili gratuitamente chiamando il servizio di assistenza telefonica nazionale per la continenza (National Continence Helpline) al numero verde 1800 33 00 66* (dal lunedì al venerdì, dalle 8.00 alle 20.00 (Australian Eastern Standard Time):

- Informazioni;
- Consigli; e
- Opuscoli.

Se avete difficoltà con l'inglese potete contattare la Helpline tramite il servizio di interpretariato telefonico al numero 13 14 50. Un operatore risponderà in inglese, voi dovete dire la lingua che parlate e dovete rimanere in linea. Successivamente verrete messi in comunicazione con un interprete che parla la vostra lingua al quale dovete comunicare che desiderate chiamare la National Continence Helpline al numero 1800 33 00 66. Rimanete in linea e l'interprete vi assisterà a parlare con un consulente per la continenza. Le chiamate sono riservate.

Visitate il sito bladderbowel.gov.au oppure continence.org.au/other-languages

* Le chiamate dal cellulare sono addebitate secondo le tariffe applicabili.