



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.

야뇨증이란 무엇인가요?

야뇨증 (이불에 오줌을 싸는 증상)은 아이가 잠을 자는 동안 소변이 배출되는 증상입니다. 이 증상은 자주 또는 매일 밤 나타날 수 있습니다.

야뇨증은 흔한 증상입니다. 호주 아동의 대략 다섯 명 중 한 명이 이불에 오줌을 싸입니다. 야뇨증은 유전될 수 있고 9세 이전 여자 아이들 보다 남자 아이들에게 더 흔합니다. 아이에게 속상하고 가족 모두에게 힘든 일일 수 있습니다. 그러나 좋은 소식은 도움을 받을 수 있다는 것입니다.

야뇨증의 원인은 무엇인가요?

야뇨증은 3가지 요인이 복합되어 일어납니다:

- 밤 동안 많은 양의 소변이 만들어지는 체질;
- 밤에 적은 양의 소변만 담아둘 수 있는 방광; 그리고
- 잠에서 완전히 깨어나지 못함.

야뇨증이 있는 아이는 게으르거나 말을 안 듣는 것이 아닙니다. 야뇨증과 연관된 질병이 몇 가지 있지만 야뇨증이 있는 아이들의 경우 대부분 건강상 큰 문제는 없습니다.

낮 동안 방광 조절하는 것을 먼저 배우고 밤에 이불에 오줌을 싸지 않는 것은 나중에 배웁니다. 대부분의 아이들이 세 살이 될 무렵 낮 동안 옷에 오줌을 싸지 않게 되고 학교 다닐 나이가 될 무렵 밤에 이불에 오줌을 싸지 않게 됩니다. 하지만 상황에 따라 다를 수 있고 아이들은 일곱 살 혹은 여덟 살이 될 때까지 낮에도 밤에도 자주 실수를 할 수 있습니다.

언제 야뇨증에 대한 도움을 받아야 하나요?

의사, 물리치료사, 실금전문 간호 조연인과 같이 소아 방광 문제 분야 전문 훈련을 받은 의료 전문인으로부터 도움을 받는 것이 가장 좋습니다. 아이가 여섯 살 무렵이 되면 야뇨증에 대한 도움을 받을 수 있습니다. 그 이전에는 아이에게 도움이 되기가 어려울 수 있습니다. 하지만 다음과 같은 경우에는 더 일찍 도움을 구하는 것이 현명한 일일 수 있습니다:

- 그러지 않던 아이가 갑자기 밤에 이불에 오줌을 싸기 시작하는 경우;
- 학교에 갈 나이가 된 이후 자주 이불에 오줌을 싸는 경우;
- 아이가 야뇨증 때문에 신경 쓰거나 속상해 하거나 화를 내는 경우; 또는
- 아이가 이불에 오줌 싸는 것을 멈추고 싶어하는 경우.





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.

낮 동안의 방광 조절이 문제일 수 있나요?

야뇨증이 있는 아이의 경우 낮 동안의 방광 기능에도 문제가 있을 수 있습니다. 화장실에 너무 드물게 혹은 너무 자주 가거나, 화장실에 급하게 가야 하거나, 소변을 완전히 배출하는 것이 어렵거나, 장에 문제가 있을 수 있습니다. 아이가 속옷을 적신 적이 없으면 가족들은 이런 기타 방광 및 장 조절 문제를 알지 못하는 경우가 종종 있습니다. 배변 훈련을 마친 아이가 다시 낮 동안 방광 조절을 못하게 되면 의사와 상담해야 합니다.

야뇨증은 어떻게 치료할 수 있나요?

많은 아이들의 경우 별 다른 도움 없이 때가 되면 스스로 이불에 오줌 싸는 것을 멈춥니다. 여덟 살 혹은 아홉 살 이후에도 계속해서 자주 이불에 오줌을 싸는 경우 문제가 저절로 호전되지 않는 때가 많습니다. 야뇨증 치료에는 여러 가지 방법이 있습니다. 의료 전문가는 아이를 검진하는 것부터 시작해서 신체적 요인은 없는지 낮 동안의 방광 기능은 어떤지 확인할 것입니다. 그 다음으로, 가장 자주 사용되는 야뇨증 치료법은 다음과 같습니다:

- 아이가 이불에 오줌을 싸면 울리는 **야뇨 경보기**. 방광이 가득 찬 느낌이 들면 아이가 잠에서 깨어나도록 가르치는 원리입니다. 경보기는 침대 위나 아이 속옷 안에 두고 사용합니다. 아이가 야뇨증을 고치고 싶어하고, 아주 자주 이불에 오줌을 싸며, 밤 동안 부모의 도움을 받을 수 있고, 수 개월 동안 매일 밤 경보기를 사용할 때 결과가 가장 좋습니다. 경보기를 사용해서 야뇨증이 나았다가 나중에 다시 재발하는 아이도 있습니다. 이렇게 재발하는 경우 다시 경보기로 효과를 볼 수 있습니다.
- 방광의 활동성에 변화를 주거나 밤 동안 만들어지는 소변량을 감소시키는 **약이나** 의사로부터 처방 받을 수 있습니다. 이 약을 사용하면 밤 중의 방광 기능 향상에 도움이 될 수 있습니다. 약만으로는 야뇨증이 완치되지 않는 경우가 종종 있습니다. 방광 기능이 향상되지 않으면 약물 사용 중단 시 야뇨증이 재발할 수 있습니다.





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.

부모는 무엇을 할 수 있나요?

- 의사, 물리치료사, 실금전문 간호 조연인과 같이 소아 방광 문제 분야 전문 훈련을 받은 의료 전문가로부터 도움을 받으세요.
- 변비는 방광 문제를 악화시킬 수 있으므로 주의하세요. 문제가 지속되면 의학적인 도움을 받으세요.
- 아이가 야뇨 경보기를 사용하는 경우 경보기가 울리면 일어나서 아이를 깨워 옷을 갈아입거나 시트를 갈도록 도와주세요. 밤에 조명을 충분히 해서 아이가 화장실에 가기 쉽게 해주세요.

도움이 되지 않는 것들이 몇 가지 있습니다:

- 이불에 오줌을 샐다고 벌주지 마세요.
- 친구들이나 가족들 앞에서 아이에게 창피주지 마세요.
- 밤에 소변을 보게 한다고 아이를 들어올리지 마세요. 이불 빨래는 줄어들지 몰라도 아이가 이불에 오줌을 싸지 않도록 배우는 데에는 도움이 되지 않습니다.
- 다른 가족 구성원들이 힘든 시간을 보내고 있을 때에는 야뇨증을 고치려고 하지 마세요.





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.

도움을 요청하세요

National Continence Helpline 1800 33 00 66번*
(월요일부터 금요일까지, 호주 동부 표준 시간으로 오전 8시부터 오후 8시까지) 으로 전화하시면 자격을 갖춘 간호사들이 아래와 같은 서비스를 무료로 제공해 드립니다:

- 정보;
- 도움말; 그리고
- 설명서.

영어로 말하거나 이해하는 데 어려움이 있으시면 13 14 50번 무료 전화 통역 서비스를 통해 전화 상담 서비스를 이용할 수 있습니다. 이 번호로 전화하면 영어로 전화를 받으므로 귀하가 사용하는 언어를 말씀하신 후 기다리세요. 그러면 한국어 통역사에게 전화가 연결될 것입니다. 통역사에게 1800 33 00 66번 National Continence Helpline에 전화하고 싶다고 말씀하세요. 전화가 연결될 때까지 기다리면 통역사가 실금전문 간호 조연인과 이야기하도록 도와드릴 것입니다. 모든 전화 내용은 비밀이 보장됩니다.

웹사이트 bladderbowel.gov.au 또는 continence.org.au/other-languages를 방문하십시오.

* 휴대전화로 전화하시면 해당 통화료가 부과됩니다.

