



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.

ШТО Е ТОА МОКРЕЊЕ В КРЕВЕТ?

Мокрење во кревет (што уште се нарекува и **ноќна енуреза**) е кога мочниот меур се празни додека детето спие. Тоа може да се случува повремено, или секоја ноќ.

Мокрењето во кревет е честа појава. Околу едно од пет деца во Австралија мокри во кревет. Мокрењето во кревет може да биде семејна работа и почесто се јавува кај момчиња отколку кај девојчиња пред да навршат деветгодишна возраст. Тоа може да го вознемирува детето и да биде тешко и напорно за целото семејство. Добрата работа е тоа што може да добиете помош.

ШТО ДОВЕДУВА ДО МОКРЕЊЕ В КРЕВЕТ?

Мокрењето во кревет е причинето од три работи:

- телото што произведува големи количества мочка во текот на ноќта;
- мочниот меур што може да собере само мало количество мочка во текот на ноќта; и
- неспособноста на детето сосем да се разбуди од сонот.

Децата што мократ во кревет не се мрзливи ниту непослушни. Мокрењето во кревет е поврзано и со некои болести, но повеќето деца што мократ во кревет немаат никакви поголеми здравствени проблеми.

Пред да може детето да останува суво во текот на ноќта, прво треба да може да го контролира мочниот меур во текот на денот. По навршувањето на тригодишна возраст, повеќето деца се суви во текот на денот, а до тргање на училиште веќе се суви и во текот на ноќта. Меѓутоа, тоа е променливо, и на децата повремено може да им се случуваат незгоди, и во текот на денот и во текот на ноќта, се додека да наполнат седум или осум години.

КОГА ТРЕБА ДА ПОБАРАТЕ ПОМОШ ПОРАДИ МОКРЕЊЕ В КРЕВЕТ?

Најдобро е да побарате помош од професионален здравствен работник што е специјално обучен за проблеми со мочниот меур кај деца, на пример лекар, физиотерапевт или медицинска сестра за помош при проблеми со контролирањето на вршењето нужда. Тие можат да им помогнат на децата што мократ во кревет ако детето е на возраст од околу шест години. Пред таа возраст понекогаш може да биде тешко да се наведе детето да соработува. Меѓутоа, во некои случаи може да е добро да се побара помош поскоро, на пример:

- кога детето што останувало суво одеднаш ќе почне да мокри во кревет во текот на ноќта;
- кога мокрењето во кревет е често откако детето почнало да оди на училиште;
- кога мокрењето во кревет му пречи на детето или го прави вознемирено или луто; или
- кога детето сака да останува суво.





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.

ДАЛИ КОНТРОЛИРАЊЕТО НА МОЧНИОТ МЕУР ВО ТЕКОТ НА ДЕНОТ МОЖЕ ДА БИДЕ ПРОБЛЕМ?

Некои деца што мократ в кревет ноќе исто така имаат проблеми и со работењето на нивниот мочен меур во текот на денот. Тие може да одат по мала нужда премногу ретко или премногу често, може имаат потреба да трчаат во клозет, може имаат проблем да ја испразнат сосем целата мочка или пак имаат проблем со дебелото црево. Освен ако детето не си ја наводенува долната облека, семејствата често не знаат за тие други проблеми со контролирањето на мочниот меур и на дебелото црево. Ако дете кое претходно веќе кажувало кога му се оди по мала нужда почне да мокри во гаќи, за тоа треба да поразговарате со лекар.

ШТО МОЖЕ ДА СЕ СТОРИ ВО ВРСКА СО МОКРЕЊЕТО В КРЕВЕТ?

Многу деца престануваат да мократ в кревет после некое време без ничија помош. Најчесто, ако мокрењето в кревет е се уште многу често откако детето наполнило осум или девет години, проблемот не се подобрува сам од себе. Има многу начини да се запре мокрењето в кревет. Професионалниот здравствен работник прво ќе го прегледа детето за да се осигура дека нема телесни причини за тоа и за да утврди како работи мочниот меур на детето во текот на денот. Потоа има неколку начини за да се запре мокрењето в кревет кои најчесто се користат:

- **Ноќни будилници** што се вклучуваат кога детето ќе се измокри в кревет. Тие го учат детето да се разбуди кога ќе почувствува дека мочниот меур му е полн. Будилникот се става или во креветот или во гаќичките на детето. Најдобри резултати се постигнуваат кога детето сака да остане суво, кога многу често мокри в кревет, кога има помош од некој од родителите во текот на ноќта, и кога го користи будилникот секоја ноќ во текот на неколку месеци. Некои деца престануваат да мократ в кревет додека користат будилник, но подоцна пак почнуваат да мократ в кревет. Будилниците може повторно да станат ефикасни после таквото враќање на старите навики.
- **Лекови** што ја менуваат активноста на мочниот меур или го намалуваат количеството мочка што се произведува во текот на ноќта може да бидат препишани од страна на лекарот. Тие лекови може да се користат за да помогнат мочниот меур подобро да работи во текот на ноќта. Често лековите сами по себе не го решаваат проблемот со мокрењето в кревет. Мора да се подобри работењето на мочниот меур, во спротивно мокрењето в кревет може повторно да се јави кога детето ќе престане да го зема лекот.



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.

ШТО МОЖАТ ДА СТОРАТ РОДИТЕЛИТЕ?

- Побарајте помош од професионален здравствен работник што е специјално обучен за проблеми со мочниот меур кај деца, на пример лекар, физиотерапевт или медицинска сестра за помош при проблеми со контролирањето на вршењето нужда.
- Внимавајте детето да не добие запек затоа што запекот може да ги влоши проблемите со мочниот меур. Побарајте лекарска помош ако тој проблем редовно се јавува.
- Ако вашето дете користи будилник за мокрење в кревет, станете кога тој ќе се вклучи и помогнете му на детето да се разбуди и да ги преслече алиштата или да ги смени чаршафите. Погрижете се да има доволно осветлување ноќе за да биде лесно да се стигне до клозет.

Има некои работи што НЕ помагаат:

- НЕМОЈТЕ да го казнувате детето затоа што мокрело в кревет.
- НЕМОЈТЕ да го срамите детето пред пријателите или роднините.
- НЕМОЈТЕ да го будите детето ноќе за да го водите во клозет. Тоа може да го намали бројот на случаи кога детето го измокрило креветот, но не помага детето да научи како да остане суво.
- НЕМОЈТЕ да се обидуваат да го поправат проблемот со мокрење в кревет кога други членови на семејството минуваат низ тешки и напнати периоди.



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.

ПОБАРАЈТЕ ПОМОШ

Квалификувани медицински сестри се достапни бесплатно ако се јавите на National Continence Helpline на 1800 33 00 66* (од понеделник до петок, од 8.00 до 20.00 часот, австралиско источно стандардно време) за:

- Информации;
- Совети; и
- Информативни листови.

Ако имате потешкотии да зборувате или разбирате англиски, можете да се јавите бесплатно на телефонската линија за помош преку Telephone Interpreter Service на 13 14 50. На телефонот ќе ви одговора на англиски, затоа кажете го јазикот кој го зборувате и чекајте на телефон. Ќе бидете поврзани со преведувач кој го зборува вашиот јазик. Кажете му на преведувачот дека сакате да зборувате со National Continence Helpline на 1800 33 00 66. Чекајте на телефон да бидете поврзани и преведувачот ќе ви помага да разговарате со советник за контрола при одењето по потреба. Телефонските разговори се доверливи.

Појдете на bladderbowel.gov.au или на continence.org.au/other-languages

* Повици од мобилни телефони се наплаќаат по соодветни цени.