



## 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.

## CO TO JEST MOCZENIE NOCNE?

Moczenie nocne (zwane również nocną enurezą) ma miejsce wtedy, gdy dochodzi do opróżnienia pęcherza dziecka w czasie snu. Może się to zdarzać od czasu do czasu lub co noc.

Moczenie nocne jest często spotykane. Mniej więcej jedno na pięć dzieci w Australii moczy się w łóżku. Moczenie nocne może być sprawą rodzinną i zdarza się częściej wśród chłopców niż wśród dziewczynek do lat dziewięciu. Może to być przykre dla dziecka i stresujące dla całej rodziny. Na szczęście możesz otrzymać pomoc.

## CO POWODUJE MOCZENIE NOCNE?

Moczenie nocne powodowane jest mieszanką trzech rzeczy, jak:

- wytwarzanie dużej ilości moczu przez organizm w przeciągu nocy;
- pęcherz, który może pomieścić jedynie niewielką ilość moczu w nocy; i
- niemożność pełnego przebudzenia się ze snu.

Dzieci, które moczą się w łóżku nie są leniwe albo niesforne. Niektóre choroby wiążą się z moczeniem nocnym, ale większość dzieci, które moczą się w łóżku nie ma poważnych problemów zdrowotnych.

Dzienne kontrolowanie moczu poprzedza suchość w nocy. Większość dzieci nie moczy się w ciągu dnia po osiągnięciu wieku trzech lat, a w nocy – po osiągnięciu wieku szkolnego. Może z tym być różnie, a dzieciom zdarzają się od czasu do czasu wypadki, zarówno w dzień jak i w nocy, do czasu osiągnięcia wieku siedmiu lub ośmiu lat.

## KIEDY NALEŻY SZUKAĆ POMOCY W PRZYPADKU MOCZENIA NOCNEGO?

Najlepiej jest szukać pomocy u pracownika służby zdrowia specjalnie wyszkolonego w kwestii problemów z pęcherzem u dzieci, tj. lekarza, fizjoterapeuty lub pielęgniarki wyspecjalizowanej w zagadnieniach kontrolowania czynności fizjologicznych. Mogą oni pomóc dzieciom z problemem moczenia nocnego, kiedy dziecko ma około sześciu lat. Do tego czasu może być dość trudno skłonić dziecko do współpracy. W niektórych jednak przypadkach warto jest poszukać pomocy wcześniej, jak na przykład, kiedy:

- dziecko, które było dotąd suche, nagle zaczyna się moczyć w nocy;
- moczenie zdarza się często w wieku szkolnym;
- moczenie martwi dziecko lub denerwuje albo złości; lub
- dziecko chce się przestać moczyć;





## 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.

## CZY KONTROLOWANIE PĘCZERZA W CIĄGU DNIA MOŻE BYĆ PROBLEMEM?

Niektóre dzieci, które moczą się w nocy w łóżku, mają również problemy z funkcjonowaniem pęcherza w ciągu dnia. Mogą korzystać z toalety zbyt rzadko lub zbyt często, muszą w pośpiechu biec do toalety, mają trudności z opróżnieniem pęcherza do końca lub mają problemy z wypróżnianiem. O ile dziecko nie zmoczyło bielizny osobiste rodzina często może nie wiedzieć o tych problemach kontrolowania czynności fizjologicznych. Ponowne moczenie się w ciągu dnia dziecka, które nauczyło się już chodzić do toalety, powinno zostać omówione z lekarzem.

## CO MOŻNA ZROBIĆ W SPRAWIE MOCZENIA NOCNEGO?

Wiele dzieci przestaje się moczyć po jakimś czasie bez niczyjej pomocy. Jeżeli jednak moczenie się jest nadal bardzo częste po osiągnięciu wieku ośmiu lub dziewięciu lat, problem najczęściej nie rozwiązuje się sam. Jest wiele sposobów leczenia moczenia nocnego. Specjalista zacznie od zbadania dziecka, by upewnić się, że nie ma przyczyn natury fizycznej i zorientować się, jak pęcherz dziecka działa w ciągu dnia. Następnie jest kilka najczęściej stosowanych sposobów leczenia moczenia nocnego:

- **Alarmy nocne**, które włączają się, kiedy dziecko się zmoczy. Uczą one dziecko budzić się pod wpływem poczucia pełnego pęcherza. Alarm stosowany jest albo w łóżku, albo w majteczkach dziecka. Przynosi to najlepsze wyniki, kiedy dziecko chce być suche, moczy się często, otrzymuje pomoc od rodziców w nocy i korzysta z alarmu każdej nocy przez szereg miesięcy. Niektóre dzieci przestają się moczyć korzystając z alarmu, ale potem znowu zaczynają się moczyć. Alarm może zacząć działać ponownie po takim nawrocie.
- **Leki** które regulują aktywność pęcherza lub ograniczają ilość produkowanego w ciągu nocy moczu, mogą zostać przepisane przez lekarza. Leki te mogą być używane, by pomóc w lepszej pracy pęcherza w nocy. Same leki jednak często nie leczą moczenia nocnego. Musi ulec poprawie funkcjonowanie pęcherza. W przeciwnym razie moczenie nocne może powrócić po odstawieniu leku.





### 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.

### CO MOGĄ ZROBIĆ RODZICE?

- Szukać pomocy pracownika służby zdrowia specjalnie wyszkolonego w dziecięcych problemach z pęcherzem, takiego, jak lekarz, fizjoterapeuta lub pielęgniarka wyspecjalizowana w zagadnieniach kontrolowania czynności fizjologicznych.
- Uważać, czy dziecko nie ma zaparć, ponieważ mogą one pogorszyć problem z pęcherzem. Szukać pomocy lekarskiej, jeśli okaże się to problemem stałym.
- Jeżeli twoje dziecko stosuje alarm w przypadku moczenia się, wstać z łóżka, kiedy się włączy by pomóc mu się obudzić i zmienić mu ubranie lub prześcieradło. Dopilnować, żeby paliła się w nocy lampka, by łatwo było dojść do toalety.

Są pewne rzeczy, które NIE pomagają:

- NIE karz dziecka za moczenie nocne.
- NIE zawstydzaj dziecka przed znajomymi i rodziną.
- NIE budź dziecka w nocy, by zabrać je do toalety. Może to zmniejszyć trochę ilość moczeń, ale nie uczy dziecka wstawać samemu.
- NIE próbuj rozwiązać sprawy moczenia nocnego, kiedy inni członkowie rodziny przechodzą przez ciężki okres.





## 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](http://bladderbowel.gov.au) or [continence.org.au/other-languages](http://continence.org.au/other-languages)

\* Calls from mobile telephones are charged at applicable rates.

## SZUKAJ POMOCY

Dostępne są wykwalifikowane pielęgniarki, kiedy zadzwonisz do Krajowej Infolinii ds. Kontrolowania Czynności Fizjologicznych pod numer 1800 33 00 66\* (od poniedziałku do piątku od godziny 8.00 do 20.00 Australian Eastern Standard Time) bezpłatnie:

- Informacja;
- Porada; i
- Ulotki.

Jeżeli masz trudności z mówieniem lub rozumieniem w języku angielskim, możesz zwrócić się o pomoc do telefonicznej służby tłumaczy dzwoniąc pod numer 13 14 50. Telefon zostanie odebrany w języku angielskim, więc prosimy podać język, w którym rozmawiasz i nie odkładać słuchawki. Zostaniesz połączony z tłumaczem ustnym, który rozmawia w twoim języku. Powiedz tłumaczowi, że chcesz zadzwonić do Krajowej Infolinii ds. Kontrolowania Czynności Fizjologicznych (National Continence Helpline) pod numer 1800 33 00 66. Zaczekaj przy telefonie na połączenie, a tłumacz pomoże ci porozmawiać z pielęgniarką wyspecjalizowaną w zagadnieniach kontrolowania czynności fizjologicznych. Wszystkie rozmowy są poufne.

Odwiedź stronę [bladderbowel.gov.au](http://bladderbowel.gov.au) lub [continence.org.au/other-languages](http://continence.org.au/other-languages)

\* Rozmowy z telefonów komórkowych naliczane są po stosowanych stawkach.