



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.

ШТА ЈЕ ТО МОКРЕЊЕ У КРЕВЕТУ?

Мокрење у кревет (такође познато као **ноћно мокрење**) је када се бешика испразни док дете спава. То може да се деси понекад или сваке ноћи.

Мокрење у кревет је честа појава. Отприлике једно од петоро деце у Аустралији мокри у кревет. Мокрење у кревет може да се јавља у породицама у којима је неко раније имао исти проблем и чешћа је појава код дечака него код девојчица пре него што напуне девет година. То може да узнемири дете и да изазове стресове у породици. Добра вест је да за то постоји помоћ.

КОЈИ ЈЕ УЗРОК МОКРЕЊА У КРЕВЕТУ?

Узрок мокрења у кревет је комбинација три ствари:

- организам који ствара велику количину мокраће у току ноћи;
- бешика која може да држи само малу количину мокраће у току ноћи; и
- немогућност детета да се потпуно пробуди.

Деца која мокре у кревет нису лења или неваљала. Неке болести су повезане са мокрењем у кревет, али већина деце која мокри у кревет нема озбиљне здравствене проблеме.

Контролисање бешике током дана претходи сувом периоду током ноћи. Већина деце је 'сува' преко дана до своје треће године и током ноћи до када крену у школу. Међутим, то може да варира и деца повремено могу да имају незгоде, и током дана и у току ноћи, све док не напуне седам или осам година.

КАДА ТРЕБА ДА ТРАЖИТЕ ПОМОЋ ЗБОГ МОКРЕЊА У КРЕВЕТУ?

Најбоље би било да се за помоћ обратите здравственом раднику који је специјално обучен за лечење проблема бешике код деце, као што је лекар, физиотерапеут или медицинска сестра/ саветник за инконтиненцију. Они могу да помогну деци у вези мокрења у кревет од дететове шесте године. Пре тога доба, понекад може да буде тешко да се дете наговори да уради шта треба. Међутим, у неким случајевима било би добро да тражите помоћ раније, као када:

- дете које није мокрило у кревет одједном почне да мокри у кревет ноћу;
- мокрење у кревет постане често након што дете крене у школу;
- мокрење у кревет мучи дете и због тога је узнемирено или љуто; или
- дете хоће да престане да мокри у кревет.





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.

ДА ЛИ КОНТРОЛА БЕШИКЕ У ТОКУ ДАНА МОЖЕ ДА БУДЕ ПРОБЛЕМ?

Нека деца која мокре у кревет у току ноћи могу такође да имају проблема са функционисањем бешике и преко дана. Можда ће ићи у тоалет недовољно или превише пута, морати да пожуре да стигну у тоалет на време, неће моћи сасвим да испразне бешику или имати проблема са цревима. Ако дете нема мокре гаћице, породица често не сазна о овим другим проблемима са контролисањем бешике и црева. Требало би да се обратите лекару ако дете које је стекло тоалетне навике поново почне неконтролисано да мокри током дана.

ШТА МОЖЕ ДА СЕ ПРЕДУЗМЕ У ВЕЗИ МОКРЕЊА У КРЕВЕТУ?

Многа деца сама и без помоћи престану да неконтролисано мокре. Углавном, ако врло често долази до неконтролисаног мокрења након што дете напуни осам или девет година, проблем се неће решити сам од себе. Постоје разни начини на које се ноћно мокрење може лечити. Здравствени радник ће прво прегледати дете да се увери да не постоје неки физички узроци и да испита како дететова бешика функционише преко дана. Затим, постоји неколико начина који се најчешће користе за лечење ноћног мокрења:

- **Ноћни аларм апарати** који се активирају када дете мокри у кревет. Они делују тако што уче дете да се пробуди када осети да му је бешика пуна. Аларм се ставља или у кревет или у гаћице детета. Резултат је најбољи када дете жели да буде суво, ако често мокри у кревет, када му родитељи помажу у току ноћи и ако користи аларм сваку ноћ у периоду од неколико месеци. Нека деца постану сува док користе аларм, али касније поново почну да мокре у кревет. Аларми могу опет да помогну када дете поново почне да мокри у кревет.
- **Лекове** који мењају активност бешике или смањују количину мокраће која се произведе у току ноћи може да препише лекар. Ови лекови могу да се користе да помогну бешици да боље функционише у току ноћи. Сами лекови често не могу да излече ноћно мокрење. Функционисање бешике мора да се побољша, у супротном мокрење у кревет може поново да почне када се престане са узимањем лекова.





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.

ШТА РОДИТЕЉИ МОГУ ДА УРАДЕ?

- Тражите помоћ од здравственог радника који је специјално обучен за лечење проблема бешике код деце, као што је лекар, физиотерапеут или медицинска сестра/саветник за инконтиненцију.
- Пазите на затвор, јер то може да погорша проблеме бешике. Тражите лекарску помоћ ако то постане трајан проблем.
- Ако дете користи аларм за ноћно мокрење, устаните када се активира и помозите детету да се пробуди и пресуците одећу или промените постељину. Потрудите се да има довољно осветљења током ноћи које ће олакшати приступ тоалету.

Постоје неке ствари које НЕ помажу:

- НЕМОЈТЕ кажњавати дете због мокрења у кревет.
- НЕМОЈТЕ да посрамите дете пред његовим другарима или породицом.
- НЕМОЈТЕ да дижете дете из кревета у току ноћи да бисте га одвели у тоалет. То може да смањи мокрење у кревет, али неће помоћи детету да научи да остане суво.
- НЕМОЈТЕ да покушавате да решите питање ноћног мокрења ако други чланови породице пролазе кроз кризу.



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.

ПОТРАЖИТЕ ПОМОЋ

Ако позовете Националну телефонску службу за помоћ са проблемима инконтиненције на број 1800 33 00 66* (сваки радни дан од 08:00 до 20:00 по аустралијском стандардном источном времену) можете да разговарате са квалификованим медицинским сестрама и тражите бесплатне:

- информације,
- савете, и
- брошуре.

Ако имате потешкоћа да говорите или разумете енглески језик, ову службу можете контактирати и путем телефонске преводачке службе позивом на број 13 14 50. Најпре ће на ваш позив неко одговорити на енглеском језику, па треба да кажете назив свог језика и останете на вези, а затим ћете бити спојени са преводиоцем који говори ваш језик. Кажите преводиоцу да желите да разговарате са Националном телефонском службом за помоћ са проблемима инконтиненције (National Continence Helpline) на број 1800 33 00 66. Сачекајте на вези да вас повежу, а преводилац ће вам помоћи да разговарате са медицинским саветником за инконтиненцију. Позиви су поверљиви.

Посетите bladderbowel.gov.au или continence.org.au/other-languages

* Позиви са мобилних телефона се наплаћују по важећим тарифама.