



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.

ANO ANG PAG-IHI SA KAMA?

Ang pag-ihi sa kama (tinatawag din na pag-ihi sa kama sa gabi o nocturnal enuresis) ay nangyayari kapag ang pantog ng bata ay nagbawas ng laman habang ito ay natutulog. Ito ay maaaring madalas mangyari, o tuwing gabi.

Ang pag-ihi sa kama ay pangkaraniwan. Isa sa bawat limang bata sa Australya ay naihi sa kama. Ang pag-ihi sa kama ay maaaring namamana sa pamilya at mas karaniwan sa mga batang lalaki kaysa sa mga batang babaeng wala pang siyam na taong gulang. Ito ay nakababahala sa mga bata maging sa buong pamilya. Ang magandang balita ay maaari ka nang makakuha ng tulong.

ANO ANG SANHI NG PAG-IHI SA KAMA?

Ang pag-ihi sa kama ay sanhi ng magkahalong tatlong bagay:

- ang katawan ay gumagawa ng napakaraming ihi sa buong magdamag;
- isang pantog na kaya lamang mag-imbak ng kaunting ihi sa gabi; at
- hindi kayang lubusang magising mula sa pagkakatulog.

Ang mga batang naihi sa kama ay hindi tamad o may katigasan ang ulo. May ilang mga sakit na naiuugnay sa pag-ihi sa kama, ngunit karamihan sa mga batang naihi sa kama ay walang malaking mga problemang pangkalusugan.

Ang pagkokontrol ng pantog sa araw ay nauuna bago ang pagkatuyo sa gabi. Karamihan sa mga bata ay tuyo sa buong araw, pagsapit ng tatlong taong gulang at sa gabi pagsapit ng edad ng pagpasok sa paaralan. Subalit, ito ay maaaring magka-iba-iba, at ang mga bata ay madalas magkaroon ng aksidente sa parehong araw o gabi, hanggang sila ay maging pito o walong taong gulang.

KAILAN KAYO DAPAT HUMINGI NG TULONG PARA SA PAG-IHI SA KAMA?

Pinakamahasay na humingi ng tulong mula sa isang pangkalusugang propesyonal pangkalusugan na may espesyal na pagsasanay sa mga problema sa pantog ng mga bata, tulad ng isang doktor, o pisiyoterapiko o nars na tagapayo ukol sa pagkontrol sa pag-ihi/pagdumi. Makatutulong sila sa mga bata sa kanilang pag-ihi sa kama kapag ang bata ay halos anim na taong gulang. Bago pa ang panahong ito, maaaring mahirap kung minsan dahil hindi makikipagtulungan ang bata. Gayunpaman, sa ilang mga pagkakataon, ay mas mabuting humingi ng tulong nang mas maaga, tulad ng kung:

- ang bata na hindi naman naihi sa kama sa gabi ay biglang magsimulang nag-ihi sa gabi;
- madalas ang pag-ihi matapos ang edad ng pagpasok ng paaralan;
- nagiging ligalig, balisa o galit ang bata dahil sa pag-ihi sa kama; o
- ang bata ay nagnanais na maging tuyo.





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.

MAAARI BANG MAGING PROBLEMA ANG PAGKOKONTROL NG PANTOG SA BUONG MAGHAPON?

May ilang mga bata na nag-iihi sa kama sa gabi na mayroon ding mga problema sa kung paano gumagana ang kanilang mga pantog sa buong maghapon. Maaaring bibihira o masyadong madalas silang magpunta ng kubeta o nagmamadaling magpunta ng kubeta, nahihirapang ilabas nang husto lahat ang kanilang ihi o may problema sa pagdumi. Maliban na lamang kung nabasa ang pang-ilalim na damit ng bata, madalas ay hindi alam ng pamilya ang tungkol sa mga suliraning ito sa pagkokontrol ng pantog at sa bituka. Dapat ipaalam sa doktor kapag ang bata na sanay gumamit ng kubeta ay biglang nag-iihi sa araw.

ANO ANG MAAARING GAWIN TUNGKOL SA PAG-IHI SA KAMA?

Maraming mga bata ang kusang tumitigil sa pag-ihi sa kama nang walang tulong. Karamihan, kung madalas pa rin ang pag-ihi sa kama pagkalipas ng walo o siyam na taong gulang, ang problema ay hindi kusang bumubuti. Maraming mga paraan upang magamot ang pag-ihi sa kama. Ang isang pangkalusugang propesyonal ay sisimulang tingnan ang bata upang matiyak na walang pisikal na dahilan at upang malaman kung paano gumagana ang kanilang mga pantog sa buong araw. Pagkatapos, may mga ilang mga paraan upang gamutin ang pag-ihi sa kama na ang mga pinakamadalas na ginagamit ay:

- Ang mga **alarma sa gabi** na tumutunog kapag ang bata ay napaihi sa kama. Ang mga ito ay gagana sa pamamagitan ng pagtuturo sa bata na gumising kapag naramdaman niyang puno ang kanyang pantog. Ang alarma ay ginagamit alinman sa kama o sa salawal ng bata. Mas mahusay ang mga resulta kapag ang bata ay nagnanais na maging tuyo, madalas maihi, may tulong mula sa isang magulang sa buong gabi, at gumagamit ng alarma gabi-gabi nang mga ilang buwan. May mga ilang bata na naging tuyo sa paggamit ng alarma ngunit sa bandang huli ay nagsisimula muling mag-ihi sa gabi. Ang mga alarma ay maaaring gumanang muli pagkatapos ng pagkabinat (relapse) na ito.
- Ang mga **gamot** na nakapagpapabago kung gaano kaaktibo ang pantog o nagbabawas sa pagdami ng ihi sa gabi ay maaaring ireseta ng doktor. Ang mga gamot na ito ay maaaring gamitin upang matulungan ang pantog na gumana nang mas mahusay sa gabi. Hindi magagamot ang pag-ihi sa kama sa pamamagitan lamang ng mga gamot. Kailangang maging maayos ang paggana ng pantog para hindi manumbalik ang pag-ihi sa kama kapag itinigil ang gamot.





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.

ANO ANG MAAARING GAWIN NG MGA MAGULANG?

- Humingi ng tulong mula sa isang pangkalusugang propesyonal na may espesyal na pagsasanay sa mga problema sa pantog ng mga bata, tulad ng isang doktor, o pisiyoterapiko o nars na tagapayo para sa pagpipigil ng pag-ihi/pagdumi.
- Bantayan ang pagtitibi dahil maaari itong magpalala ng problema sa pantog. Humingi ng medikal na tulong kung ito ay isang patuloy na problema.
- Kung ang inyong anak ay gumagamit ng isang alarma sa pag-ihi, bumangon kapag tumunog ito at tulungan silang gumising at palitan ang kanilang damit o sapin sa kama. Tiyakin na may sapat na ilaw sa gabi upang mas madali ang pagpunta sa kubeta.

May ilang mga bagay na HINDI nakakatulong:

- HUWAG magparusa dahilan sa mga basang kama.
- HUWAG ipahiya ang bata sa harapan ng mga kaibigan o kapamilya.
- HUWAG buhatin ang bata sa gabi para lamang umihi. Maaari nitong mabawasan ang ilang mga basang kama subalit ito ay hindi makakatulong sa bata na matutong hindi mapaihi.
- HUWAG subukang ayusin ang pag-ihi sa kama kapag ang ibang miyembro ng pamilya ay dumaranas ng mabigat na pagsubok.





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.

HUMINGI NG TULONG

May mga kwalipikadong nurses kung tatawag kayo sa National Continence Helpline sa 1800 33 00 66* (Lunes hanggang Biyernes, mula alas-8.00 ng umaga hanggang alas-8.00 ng gab Australian Eastern Standard Time) walang bayad:

- Impormasyon;
- Payo; at
- Mga polyeto (Leaflets).

Kung nahihirapan kayong magsalita at makaintindi ng Ingles matatawagan ninyo ang Helpline sa pamamagitan ng walang bayad na Telephone Interpreter Service sa 13 14 50. Ang telepono ay sasagutin sa Ingles, kaya sabihin lang kung ano ang inyong wika at maghintay sa telepono. Ikokonekta kayo sa interpreter na nagsasalita ng inyong wika. Sabihin sa interpreter na gusto ninyong tawagan ang National Continence Helpline sa 1800 33 00 66. Maghintay sa telepono para maikonekta at tutulungan kayo ng interpreter na makipag-usap sa isang continence nurse advisor. Ang lahat ng tawag ay kompidensyal.

Bisitahin ang bladderbowel.gov.au o ang continence.org.au/other-languages

* Ang mga tawag mula sa teleponong mobile ay sinisingil sa angkop na halaga.

