



## 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.

## ĐÁI DẦM LÀ GÌ?

Đái dầm là trường hợp đứa trẻ đi tiểu trong lúc đang ngủ say. Vấn đề này có thể thỉnh thoảng xảy ra hoặc xảy ra mỗi đêm.

Đái dầm là vấn đề phổ biến. Cứ năm trẻ em ở Úc thì có một em bị đái dầm. Tật đái dầm có thể do di truyền và trước khi lên chín tuổi con trai thường bị đái dầm nhiều hơn con gái. Vấn đề này có thể làm cho đứa trẻ cảm thấy xấu hổ và toàn gia đình bị căng thẳng tâm lý. Điều đáng mừng là quý vị có thể nhờ giúp đỡ.

## NGUYÊN NHÂN NÀO GÂY RA TẬT ĐÁI DẦM?

Đái dầm do sự kết hợp ba điều sau đây gây ra:

- cơ thể bài tiết nhiều nước tiểu trong đêm;
- bàng quang chỉ có thể chứa được một ít nước tiểu vào ban đêm; và
- không thể tỉnh hẳn khi đang ngủ.

Trẻ em bị đái dầm không phải vì lười hoặc hư. Tật đái dầm có liên quan đến một số bệnh nào đó, nhưng đa số trẻ em đái dầm không có vấn đề gì trầm trọng về sức khỏe.

Trẻ em phải chủ động được việc đi tiểu vào ban ngày rồi mới có thể không còn đái dầm vào ban đêm. Đến khoảng ba tuổi, đa số trẻ em không còn tiểu ra quần vào ban ngày nữa, và đến tuổi đi học, thì không còn đái dầm vào ban đêm nữa. Tuy nhiên độ tuổi có thể khác nhau và thỉnh thoảng trẻ em có thể bất ngờ bị tiểu ra quần, cả ngày lẫn đêm, cho đến bảy hay tám tuổi.

## KHI NÀO QUÝ VỊ NÊN NHỜ GIÚP ĐỠ VỀ TẬT ĐÁI DẦM?

Tốt nhất là quý vị nên nhờ nhân viên y tế được đặc biệt đào tạo về chứng mất chủ động tiểu tiện ở trẻ em giúp đỡ, chẳng hạn như bác sĩ, chuyên viên vật lý trị liệu hoặc y tá có vấn chứng mất chủ động đại tiểu tiện. Họ có thể giúp cho trẻ em bị đái dầm từ lúc cháu được khoảng sáu tuổi. Trước tuổi này đôi khi đứa trẻ chưa biết hợp tác với họ. Thế nhưng, trong một số trường hợp, có thể quý vị nên nhờ giúp đỡ sớm hơn, chẳng hạn như khi:

- đứa trẻ không đái dầm, bỗng dưng bắt đầu đái dầm ban đêm;
- tật đái dầm xảy ra thường xuyên sau tuổi đi học;
- tật đái dầm làm cho đứa trẻ cảm thấy khó chịu hoặc làm cho cháu cảm thấy xấu hổ, tự ti hoặc tức giận; hay
- đứa trẻ muốn không bị đái dầm.





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.

LIỆU KHẢ NĂNG CHỦ ĐỘNG TIỂU TIỆN TRONG NGÀY CÓ GÂY RA TẬT ĐÁI DÀM HAY KHÔNG?

Một số trẻ em đái dầm ban đêm cũng bị trở ngại về việc chủ động tiểu tiện trong ngày. Có thể cháu đi tiểu quá ít lần hoặc quá nhiều lần, cần phải hối hả chạy đi tiểu, không thể thải hết nước tiểu hoặc bị trở ngại về đi đại tiện. Trừ khi đứa trẻ bị ướt quần lót, người nhà thường không biết về những lần cháu bị mất chủ động đại tiểu tiện khác. Chuyện đứa trẻ đã bỏ tã nhưng mới bị tiểu ra quần vào ban ngày cần phải được thảo luận với bác sĩ.

TẬT ĐÁI DÀM CÓ THỂ ĐƯỢC CHỮA TRỊ NHƯ THẾ NÀO?

Nhiều trẻ em sẽ tự ngưng đái dầm mà không cần chữa trị chi hết. Trong đa số trường hợp, nếu tật đái dầm vẫn thường xuyên xảy ra sau khi đứa trẻ lên tám hoặc chín tuổi, vấn đề này không tự giảm bớt được. Có nhiều cách để chữa trị tật đái dầm. Nhân viên y tế sẽ bắt đầu bằng cách kiểm tra để bảo đảm không có nguyên nhân thể chất nào gây ra tật đái dầm và tìm hiểu việc đi tiểu trong ngày của các cháu ra sao. Sau đó, có một số cách trị tật đái dầm thường được sử dụng nhất:

- **Bộ phận chuông báo ban đêm** sẽ báo động khi đứa trẻ đái dầm trong giường. Mục đích của việc này là tập cho đứa trẻ thức dậy khi có cảm giác bàng quang đầy nước tiểu. Bộ phận chuông báo này được đặt trong giường hoặc trong quần lót của đứa trẻ. Cách này sẽ đạt kết quả tốt nhất khi đứa trẻ thường đái dầm nhưng muốn chấm dứt tật này, được cha/ mẹ giúp trong đêm và sử dụng bộ phận chuông báo mỗi đêm trong một vài tháng. Một số trẻ em sẽ ngưng đái dầm nhờ bộ phận chuông báo nhưng sau đó lại đái dầm trở lại. Khi các em bị đái dầm trở lại, sử dụng dụng cụ chuông báo này vẫn có kết quả như thường.
- Bác sĩ có thể kê toa các loại **thuốc uống** giúp thay đổi mức độ hoạt động mạnh yếu của bàng quang hoặc giảm bớt lượng nước tiểu bài tiết trong đêm. Những loại thuốc này có thể được sử dụng để về đêm bàng quang hoạt động tốt hơn. Thông thường, tật đái dầm sẽ không hết hẳn nếu chỉ sử dụng thuốc không thôi. Phải bảo đảm chức năng của bàng quang của các em tốt hơn, bằng không tật đái dầm có thể tái phát khi ngưng sử dụng thuốc.





### 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.

### CHA MẸ CÓ THỂ LÀM ĐƯỢC GÌ?

- Nhờ nhân viên y tế được đào tạo đặc biệt về chứng mất chủ động tiểu tiện ở trẻ em giúp đỡ, chẳng hạn như bác sĩ, chuyên viên vật lý trị liệu hoặc y tá cố vấn chứng mất chủ động đại tiểu tiện.
- Để ý đến chứng táo bón vì táo bón có thể làm cho vấn đề về tiểu tiện nặng hơn. Nhờ nhân viên y khoa giúp đỡ nếu vấn đề cứ kéo dài.
- Nếu con quý vị sử dụng bộ phận chuông báo khi đái dầm, thức dậy khi nghe tiếng chuông báo và gọi con dậy, thay quần áo cho cháu hoặc tắm trái giường. Bảo đảm nhà có đủ đèn chiếu sáng ban đêm để cháu dễ đi vào phòng vệ sinh.

Có một số điều sẽ KHÔNG ích lợi:

- ĐỪNG trừng phạt vì cháu đái dầm.
- ĐỪNG làm cho con xấu hổ trước mặt bạn bè hoặc người nhà.
- ĐỪNG dựng con thức dậy ban đêm để cháu đi tiểu. Làm vậy có thể giảm bớt một số lần đái dầm nhưng không giúp đưa trẻ tập ngưng đái dầm.
- ĐỪNG tìm cách chữa trị tật đái dầm khi người khác trong nhà đang trải qua giai đoạn căng thẳng tâm lý.





## 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.

## NHỜ GIÚP ĐỠ

Luôn có các y tá chuyên môn, nếu quý vị gọi đến Đường dây Trợ giúp trên Toàn quốc về chứng Mất Chủ động Đại, Tiểu tiện ở số 1800 33 00 66 1800 33 00 66\* (từ thứ Hai đến thứ Sáu, từ 8 giờ sáng đến 8 giờ tối Giờ Đông bộ Úc châu) để được giúp đỡ miễn phí những điều dưới đây:

- Thông tin;
- Hướng dẫn; và
- Tờ thông tin.

Nếu không nói hay không hiểu được tiếng Anh một cách thành thạo, quý vị có thể tiếp cận Đường dây Trợ giúp này qua Dịch vụ Thông dịch viên qua Điện thoại miễn phí ở số 13 14 50. Cuộc gọi này sẽ được trả lời bằng tiếng Anh, vì vậy, xin hãy cho biết ngôn ngữ quý vị nói và chờ trên đường dây điện thoại. Quý vị sẽ được kết nối với một thông dịch viên nói ngôn ngữ của quý vị. Hãy cho người thông dịch viên này biết là quý vị muốn gọi đến Đường dây Trợ giúp trên Toàn quốc về chứng Mất Chủ động Đại, Tiểu tiện (National Continence Helpline) ở số 1800 33 00 66. Hãy chờ trên đường dây điện thoại để được kết nối, rồi thông dịch viên này sẽ giúp quý vị nói chuyện với cố vấn viên là y tá về chứng mất chủ động đại, tiểu tiện. Tất cả các cuộc gọi đều được giữ kín.

Truy cập trang mạng [bladderbowel.gov.au](http://bladderbowel.gov.au) hoặc [continence.org.au/other-languages](http://continence.org.au/other-languages)

\* Các cuộc gọi từ máy điện thoại di động sẽ bị tính phí ở các mức biểu được áp dụng.

