



ZESPÓŁ PORADNI NR 3

Poradnia Psychologiczno - Pedagogiczna nr 6
Specjalistyczna Poradnia Wczesnej Diagnostyki i Rehabilitacji

20 - 863 Lublin, ul. Młodej Polski 30
tel./ fax (81) 741- 09- 30; 0-501-37-00-90
www.zp3.lublin.pl / e-mail: zp3@um.lublin.pl

Moczenie nocne.



GAZETKA NR 4

opracowanie:
Beata Drobek-Ziemińska – psycholog, psychoterapeuta
Agnieszka Furman – psycholog

MOCZENIE NOCNE

Moczenie nocne to zjawisko polegające na niekontrolowanym oddawaniu moczu, w ciągu dnia lub podczas snu. Jest to **problem popularny w wieku dziecięcym**. W większości przypadków **problem ten znika sam**. Jeżeli jednak dziecko po ukończeniu ok. 5 roku życia nadal będzie się moczyć, wtedy należy zgłosić się do lekarza. Najlepszym **okresem do podjęcia leczenia jest wiek 5-6 lat**. Nie leczone zjawisko może spowodować powiększanie się choroby i problemy psychiczne.

Rozpowszechnienie moczenia nocnego wynosi 7% u chłopców i 3% u dziewczynek w wieku 5 lat.

Moczenie nocne to naturalny etap rozwoju dziecka.

W życiu każdego małego dziecka przychodzi taka chwila, gdy rodzice podejmują próbę odstawienia pieluchy. Najczęściej jest to okres około drugiego roku życia. Niektóre maluchy szybko nabywają tę umiejętność, a niektóre potrzebują trochę więcej czasu i zaangażowania rodziców.

Pamiętaj, że **moczenie nocne nie jest winą malucha, ani jego rodziców**. To naturalny etap rozwoju dziecka, w którym nie umie ono jeszcze całkowicie kontrolować funkcji pęcherza podczas

snu. **Rolą rodziców** jest **pomoc dziecku** w szybkim przejściu przez ten okres, **wyjaśnienie**, dlaczego zdarza mu się zmoczyć łóżko i **wsparcie** go w tej kłopotliwej sytuacji.

Pięcioletnie dziecko powinno sygnalizować siusianie i przesypiać noc bez oddawania moczu. Jeśli w tym wieku, często zdarza mu się budzić w mokrym łóżku, najlepiej udać się do lekarza, by zdiagnozował problem.



DLACZEGO DZIECKO MOCZY SIĘ W NOCY?

Czasami zdarza się tak, że mały człowiek kontroluje się w ciągu dnia, a nocą nadal moczy łóżko. Dokładne ustalenie powodów moczenia nocnego nie jest proste i wymaga dokładnej i często długotrwałej analizy.

Do najczęstszych **przyczyn medycznych** należy:

- zbyt **mała pojemność pęcherza** (mały pęcherz nie jest w stanie utrzymać moczu przez całą noc)
- wielomocz z niedostateczną produkcją **hormonu wazopresyny** (wazopresyna zagęszcza mocz, co widać w porannej próbce moczu)
- **opóźnienie w dojrzewaniu struktur centralnego układu nerwowego** (jeśli ścieżki przewodzenia nie są dostatecznie dojrzałe, pojawia się trudność w „przekazywaniu” informacji pomiędzy wypełnionym pęcherzem a mózgiem)
- **wiele chorób** – najczęściej są to wady i zakażenia układu moczowego oraz nieprawidłowe funkcjonowanie pęcherza moczowego, rzadziej kamica nerkowa, choroby, które prowokują wytwarzanie nadmiernych ilości moczu, np. z moczówka prosta, cukrzyca, zaparcia, alergie, padaczka.



Do najczęstszych **przyczyn psychologicznych** należy:

- silny lub przewlekły **stres związany z sytuacją kryzysową** np. nagła zmiana w życiu dziecka jak narodziny rodzeństwa lub zmiana otoczenia - przeniesienie do nowego przedszkola, szkoły, przeprowadzka lub traumatyczne przeżycia związane z przemocą lub wypadkiem. Według psychologii, moczenie się dzieci w sytuacjach stresogennych jest wyrazem pragnienia powrotu dziecka do bezpiecznego okresu prenatalnego
- ukryte **konflikty emocjonalne** dziecka
- **zaburzenia psychiczne** np. nerwice, depresje.

CO WARTO WIEDZIEĆ?

Postrzeganie nocnego moczenia

Temat moczenia jest **tematem tabu**, obarczonym ogromnym **poczuciem wstydu**, co powoduje chęć pozostawienia „tych trudnych spraw” we własnych czterech ścianach i niechęć do dzielenia się problemem. Mamy dzieci moczących się dodatkowo spotykają się ze stereotypowym postrzeganiem przez inne matki. Mimo że z badania wynika, że **moczenie nocne jest zjawie-**

skiem powszechnym i niezależnym od zmiennych socjodemograficznych takich jak: poziom wykształcenia czy status materialny, aż 58% matek uważa, że jest ono następstwem patologii w rodzinie. Co ciekawe uważa tak więcej matek, których dzieci nie moczą się w nocy.

Przełam barierę wstydu

Niestety, nie wszyscy rodzice decydują się na poradę u lekarza. Podstawowe bariery to wstyd oraz ograniczone zaufanie do lekarzy. Niewłaściwe podejście do tematu skutkuje tym, iż narażamy nasze dziecko na stres, kiedy zdarzy mu się zmoczyć np. w przedszkolu. Kluczowe znaczenie dla zapobiegania tego typu sytuacjom ma **przełamanie bariery wstydu u rodziców** i traktowanie przez nich moczenia nocnego w racjonalny, otwarty sposób. Dlatego zamiast stosowania kar, **warto rozmawiać z dzieckiem, by zaoszczędzić mu stresu**, który w efekcie może przyczynić się do zaburzeń w rozwoju psychofizycznym.

Wspieraj swoje dziecko

Czas, kiedy dzieci przechodzą fazę nocnego moczenia to także okres ich intensywnego rozwoju. Nieumiejętnie podchodząc do sprawy i pozostawiając dzieci bez odpowiedniego wsparcia, rodzice i opiekunowie mogą trwale **obniżyć ich samoocenę**. Dzieci, którym zdarzają się nocne wypadki, przeważnie **unikają wyjazdów związanych z**

nocowaniem w obcym miejscu. Dlatego tak ważne jest, aby dorośli ze spokojem podchodzili do moczenia nocnego dzieci. Zadaniem rodziców jest **wyjaśnienie dziecku, dlaczego zdarza mu się zmoczyć łóżko**, aby się tym nie niepokoiło. Być może jeszcze istotniejsze jest zaś korzystanie na co dzień z dostępnych sposobów na zapewnienie dziecku komfortu suchych nocy, do czasu jego wyrośnięcia z etapu moczenia nocnego.



LECZENIE

Choć przyczyny moczenia są wielorakie, istnieją skuteczne, dobrze przebadane metody i sposoby leczenia:

- **farmakoterapia**
- **psychoterapia**

Najczęściej obie są **stosowane jednocześnie**.

JAK ROZMAWIAĆ Z DZIECKIEM?

Podczas rozmowy odnośmy się do uczuć dziecka, do sposobów radzenia sobie z trudnościami. Musimy zapewniać malucha, że **moczenie nie jest jego winą**. Jeśli nie mamy pomysłu na rozmowę, warto sięgnąć po **bajkę terapeutyczną**, dzięki której dziecko zrozumie, iż nie jest samo, a my znajdziemy odpowiednie słowa do rozmowy. Używajmy **prostych słów** dostosowanych do możliwości naszej pociechy. **Wystrzegajmy się** podniesionego tonu, oskarżania dziecka, wyzywania, poniżania i zawstydzania. To bardzo **negatywnie wpłynie na rozwój emocjonalny** czy **kształtowanie się samooceny**. Ponadto maluch może **stracić** do nas **zaufanie** i poszukiwać wsparcia gdzie indziej lub zdecydowanie się wycofa z kontaktów społecznych. **Wykluczone jest** także karanie dziecka czy bicie. Musimy pamiętać, że to nie jego wina, że dziecko nie moczy się, aby zrobić nam na złość, że jest to **stan przejściowy**.



SUCHA NOC. ŚPIJCIE SPOKOJNIE.

Ruszyła kampania edukacyjna „**Sucha noc. Śpijcie spokojnie**” po raz drugi ma na celu pomóc tysiącom polskich rodzin spokojnie przejść przez etap nocnego moczenia ich dzieci. W kampanię zaangażowali się eksperci, w tym **Doro-ta Zawadzka** znana jako „**Superniania**”. Ich porady znaleźć można na stronie internetowej **www.suchenoce.pl**.

Literatura cytowana:

- Gadomska-Prokop K., Moczzenie nocne, „Klinika Pediatryczna”, 2008.
- Namysłowska, I., Psychiatria dzieci i młodzieży (red.). rozdz. 12. Warszawa: PZWL, 2007
- Schaffer, H., R. Psychologia dziecka. Warszawa: PWN, 2007
- Sęk, H. Psychologia kliniczna. Rozdz. 2. Warszawa: PWN, 2007
- www.moczenienocne.net
- www.suchenoce.pl
- www.dziecko.pl