Materiały edukacyjne – zalecenia pielęgniarskie dla pacjenta przy wypisie ze szpitala – *załącznik nr 30*

Zalecenia dla rodziców – dziecko z moczeniem nocnym.

Większość dzieci przestaje się moczyć w nocy w wieku ok. 3 lat. Jeśli moczenie utrzymuje się u starszego dziecka, istnieją powody do niepokoju. Moczenie nocne rozpoznaje się wtedy, gdy u dziecka powyżej 5 roku życia podczas snu występuje nieświadome oddanie moczu. Moczenie nocne samo w sobie nie jest chorobą, lecz objawem dość często występującym u dzieci o podłożu emocjonalnym. Incydentalnie wielu dzieciom przydarza się wielu dzieciom, szczególnie podczas choroby.

Rozróżniamy dwa rodzaje moczenia :

- **moczenie pierwotne** – występuje wtedy, gdy nie było tzw. okresu suchego, tzn. gdy dziecko zawsze moczyło się w nocy.
- **moczenie wtórne** – występuje wtedy, gdy dziecko zaczyna się moczyć ponownie w późniejszym okresie życia.

Jeśli Twoje dziecko powyżej 5 roku życia nadal się moczy w nocy, skontaktuj się z lekarzem rodzinnym lub pediatrą – on pomoże Ci dobrać odpowiednie leczenie.

Przyczynami moczenia są:

- choroby układu moczowego
- zaburzenia w obrębie pęcherza moczowego
- problemy emocjonalne
- mała pojemność pęcherza moczowego

Bez względu na przyczyny moczenia nocnego i niezależnie od obecności lub braku dodatkowych objawów w ciągu dnia ani ty, ani twoje dziecko nie powinniście milczeć. Skonsultuj się z doświadczonym lekarzem, który Ci pomoże.

ZALECENIA DLA RODZICÓW DZIECKA MOCZĄCEGO SIĘ W NOCY

1. Należy stopniowo zwiększać ilość płynów wypijanych w ciągu dnia

- dzieci w wieku 5-7 – powinny wypijać do godz. 16.00-17.00 od 800ml do 1000ml;
- dzieci starsze ok 1200-1500ml

2. Należy ograniczyć picie wieczorem

- dzieci w wieku 5-7 lat powinny wypić 2-3 godziny przed snem nie więcej niż 100-150ml
- dzieci starsze nie więcej niż 200ml.

Jeśli wieczorem dziecko odczuwa pragnienie podajemy dziecku do picia wodę, słabą herbatę. Nie podajemy natomiast napojów mlecznych, nabiału, gazowanych napojów.

3. Należy wykształcić u dziecka nawyk regularnego opróżniania pęcherza w dzień

4. Wraz z dzieckiem należy przeprowadzać trening pęcherza

który polega na:

- kilka razy w ciągu tygodnia stopniowo wydłużamy przerwy między oddawaniem moczu;
- gdy dziecko chce iść do łazienki staramy się odwrócić jego uwagę i opóźniamy opróżnienie pęcherza;
- okresowo mierzymy ilość oddanego moczu po wstrzymaniu, aby pokazać dziecku postępy w zwiększaniu pojemności pęcherza.

5. Należy unikać ciężkostrawnej kolacji

6. Nie wolno wyśmiewać się z dziecka i karać go za zmoczenie

7. W celu oceny efektów postepowania wspomagającego i motywującego należy prowadzić:

- kontrolę moczenia nocnego i samodzielnego wstawania w nocy do toalety;

- jednodniową kontrolę oddawania moczu w dzień z oceną ilości wypijanych płynów powtarzaną co 2 tygodnie.

Bardzo ważne jest odpowiednie postepowanie z dzieckiem moczącym się w nocy. Należy zapewnić mu wsparcie, pozytywną motywację, nagradzać za „suchą noc" i nigdy nie karać ani obwiniać za zmoczone łóżko.

8. Bardzo pomocne są kalendarzyki, w których dziecko odnotowuje jak „wyglądała" noc rysując słoneczka lub chmurki za mokre lub suche łóżeczko co wpłynie pozytywnie na motywację dziecka.

9. U starszych dzieci konieczne staje się nauczenie dziecka postępowania z mokrą pościelą – dziecko powinno samo wykonywać czynności związane ze zmiana pościeli. Takie działania motywują dziecka do obserwacji samego siebie a w konsekwencji do zadowolenia.

CO MOŻESZ ZROBIĆ, ABY ZAPOBIEC MOCZENIU NOCNEMU?

1. Ogranicz przyjmowanie przez dziecko płynów w godzinach wieczornych.
2. Zmień dietę dziecka (istnieje silny związek między występowaniem zaparć a moczeniem nocnym. Zaparcia mogą się wiązać z uciskiem pęcherza moczowego, oraz częste wizyty w toalecie).
3. Wprowadź system nagród – nagradzaj dziecko.
4. Zadbaj, aby ostatnią czynnością dziecka przed położeniem się spać była wizyta w toalecie w celu oddania moczu.

Niektóre z przedstawionych powyżej porad mogą okazać się skuteczne, lecz nie rezygnuj z wizyty u lekarza.

Moczenie nocne nie jest winą dziecka, zaś nieleczone może prowadzić do obniżenia samooceny dziecka a także do zaburzeń rozwoju. Dlatego nie zwlekaj z wizytą u specjalisty – nefrologa dziecięcego.

Opracowane na podstawie:

1. Pawlaczyk B., Pielęgniarstwo Pediatryczne, PZWL, Warszawa 2015
2. www.moczenienocneudzieci.pl
3. prof. dr hab. med. A. Jung, dr med. J. Żubera, Moczenie nocne oraz zaburzenia w oddawaniu moczu u dzieci, medpress, Warszawa
4. Korman E., Fichna P., Pediatria Praktyczna – Wybrane problemy nefrologii i urologii wieku dziecięcego, Tom 2, zeszyt 4, Poznań