

Záver

Mnohí rodičia sa mylne domievajú, že príčinou nočného pomočovania je príliš hlboký spánok ich dieťaťa. Výskumy však poukazujú na skutočnosť, že všetky deti majú spánok približne rovnako hlboký. Problémom detí trpiacich nočnou enurézou je však nadmerná tvorba moču často počas prvých dvoch-troch hodín spánku, kedy je spánok najhlbší. To veľakrát spôsobí u týchto detí pomočenie sa, resp. nadmerné nahromadenie moču.

Pomočovanie je problém, ktorým je potrebné sa dôsledne zaoberať. Hlavným dôvodom sú deti, ich pohoda a zdravý psychický vývin.



CPPPaP

Centrum
pedagogicko-psychologického poradenstva a
prevencie
v Galante

Hodská 2352/62
924 81 Galanta

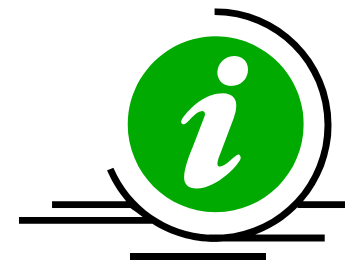
e-mail: pppgalanta@psychology.sk
pppmajko@psychology.sk

Tel: 031 / 780 56 14

Centrum
pedagogicko-psychologického
poradenstva a prevencie
v Galante

ENURÉZA

PhDr. Maroš MAJKO, PhD.
psychológ



Tel.: 031 / 780 56 14

Enuréza

Enuréza—mimovoľné vyprázdňovanie močového mechúra u detí starších ako 5 rokov.

Vo veľkej miere má genetickú príčinu. Dieťa dedí po svojich predkoch určité predpoklady, ktoré ovplyvňujú rýchlosť dozrievania močového ústrojenstva. Existujú však aj iné príčiny pomočovania. Môže ísť o rôzne poruchy vylučovacieho systému, prípadne o rôzne psychostresory, napr. nadmerná psychická záťaž dieťaťa, rozvod rodičov, narodenie mladšieho súrodenca, časté hádky v rodine, nadmerný stres v škole či fyzické alebo psychické týranie.

Okrem rozšíreného nočného pomočovania (enuresis nocturna), existuje aj pomočovanie denné (enuresis diurna), prípadne sa tieto druhy vyskytujú súčasne.

Potvrdilo sa, že nočným pomočovaním trpí približne 20% 5-ročných detí, 10% 7-ročných detí a asi 4% 10-ročných detí. Nočné pomočovanie sa zväčša samo upraví vstupom dieťaťa do obdobia puberty, no v určitých prípadoch pretrváva až do dospelosti. Preto je nevyhnutné začať s liečbou čo najskôr.

Enurézu rozdeľujeme na dve základné skupiny:

Primárna enuréza—ak nebolo doposiaľ v živote dieťaťa obdobie dlhšie ako 6 mesiacov bez pomočovania.

Sekundárna enuréza—ak sa pomočovanie znova objavilo po 6 mesiacoch tzv. “suchého” obdobia.

Následky pre dieťa

Pomočovanie dieťaťa privádza mnohých rodičov do rozpakov a preto sa tejto téme radšej vyhýbajú. Často tento problém zatajujú pre obavy z kritiky okolia, prípadne strachu, že zlyhali vo výchove dieťaťa. Dieťa trpiace pomočovaním často trestajú, zosmiešňujú alebo izolujú od okolia (žiadne výlety s rodinou, návštevy príbuzných a výlety s deťmi a pod.). Pre deti to môže mať negatívne následky. Deti trpiace týmto problémom majú často veľmi slabé sebahodnotenie, izolujú sa od okolia a trpia pocitmi menejcennosti.

Hlavné zásady

- s dieťaťom komunikujeme ako s priateľom, dieťa musí cítiť od rodičov podporu, dôveru, o probléme hovoríme otvorene
- pravidelne si vedíme tzv. denník, kde zapisujeme “suché” a “mokrú” noci, prípadne príjem tekutín a ostatné dôležité informácie (mieru stresu—napr. písomné práce v škole a pod.)
- kontaktujeme odborníkov zaoberajúcich sa týmto problémom (všeobecný detský lekár, detský psychológ a pod.) - na základe ich odporúčania navštívime ďalších odborníkov, ktorí vylúčia možné príčiny, resp. potvrdia hlavnú príčinu pomočovania sa u Vášho dieťaťa
- keďže deti trpiace pomočovaním navštevujú WC veľmi často, upozorníme ich, aby tzv. malú potrebu vykonali v klude a vždy úplne

- dieťa nikdy nezosmiešňujeme pred jeho kamarátmi, súrodencami či rodinnými príslušníkmi
- dbáme na pravidelný denný režim (škola-oddych-učenie sa-zábava a pod.) a na dostatok spánku
- dbáme na pravidelný denný pitný režim (vyššie množstvo tekutín v dopoludňajších hodinách, postupné redukovanie tekutín v popoludňajších hodinách, úplné vylúčenie nápojov obsahujúcich kofeín, sladkých nápojov v neskorších popoludňajších hodinách a absolútne vylúčenie nápojov asi hodinu pred spaním)
- na pitie preferujeme čistú vodu a snažíme sa ju dieťaťu ponúknuť v dostatočnej miere (predovšetkým v škole), čo vyžaduje dohodu s vyučujúcim
- dohodneme sa s dieťaťom na cvikoch vhodných na posilnenie močového mechúra—tzv. prerušované močenie
- na základe vlastného uváženia sa dohodneme s dieťaťom na prebudení v noci—asi dve-tri hodiny po zaspátní odprevadíme dieťa na WC (dieťa sa spravidla nepodarí úplne prebudiť, čo nevedí)

