

Nočné pomočovanie u detí

Informácie a poradenstvo pre rodičov našich klientov

O nočných enurézach u detí (nočnom pomočovaní) hovoríme vtedy, keď dieťa v období po dovŕšení 5 rokov veku nedosahuje nočnú suchosť. Prevažná väčšina detí však už okolo 3. roka veku dosahuje v noci vôľou kontrolované močenie.

Príčin nočného pomočovania u detí môže byť viac: napr. a) chorobné zmeny v močových cestách, ochorenie obličiek, b) vývojové alebo v priebehu života poškodenie nervového systému, c) chyby vo výchove so sekundárnymi poruchami duševnej rovnováhy, prejavmi strachu, d) nočné pomočovanie môže byť i určitou formou epilepsie.

Nočné pomočovanie hodnotíme z 5 hľadísk :

I. z hľadiska spôsobu vzniku pomočovania (enurézy), a to na základe anamnestických údajov od rodičov. Enurézy delíme na primárne a sekundárne.

a) *primárne enurézy* nadväzujú na fyziologické pomočovanie a môžu pretrvávať do vyššieho veku dieťaťa. Veková hranica medzi fyziologickým a patologickým pomočovaním nie je u všetkých detí rovnaká. Ústup fyziologického pomočovania u predškolských detí súvisí s vývojom a zrením. Lepšia je kontrola močenia u dievčat než u chlapcov. Mimovoľné pomočovanie ustupuje skôr u detí donosených než u nedonosených.

b) *sekundárne enurézy* sa objavujú u detí po istom časovom období udržiavania čistoty. Za sekundárnu enurézu pokladáme pomočovanie, ktoré nastane po jednom roku dodržiavania čistoty.

II. Enurézu hodnotíme aj z hľadiska 3 etiologických činiteľov podmieňujúcich vznik pomočovania.

1. skupina: pomočovanie, ktoré vzniká na podklade *organického poškodenia močového aparátu*,

2. skupina: enurézy (pomočovanie) zapríčinené *poškodením centrálného nervového systému (mozgu)* v dôsledku viacerých príčin: infekčnej choroby v útlom veku, patria tu i enurézy podmienené ľahkou mozgovou dysfunkciou spojené s hyperaktivitou dieťaťa, ďalej enurézy súvisiace s pórakovým poškodením mozgu, resp. enurézy podmienené epilepsiou dieťaťa.

V uvedených 2 skupinách pomočovania ide o medicínsky problém pomočovania, ale i v týchto prípadoch môže na požiadanie lekárov spolupracovať s nimi i psychológ.

3. skupina: *psychické faktory vzniku nočného pomočovania, nočnej enurézy:* pomočovanie môže u detí vznikáť ako dôsledok oslabenia útlmových centier mozgu v stavoch regresie, keď dieťa pod vplyvom prudkých emócií, väčšinou strachu, stráca návyk čistoty. Môže ísť o poruchy spánku, nočný des, precitlivenosť, citová labilita, porucha adaptácie, prispôsobovania sa. Patrí tu aj psychická deprivácia v ústavnej výchove, hospitalizácia, výchova v neusporiadanej rodine, pri pocite dieťaťa o strate výsostného postavenia v rodine po narodení mladšieho súrodenca.

Za *psychotraumatické faktory* zo strany rodičov pri vzniku a upevňovaní pomočovania dieťa považujeme ostrú kritiku, napomínanie, posmech, telesný trest, čo u dieťa vyvoláva strach, depresiu, pocity menejcennosti a zvýšenej únavnosti.

V dôsledku *nevhodných výchovných postupov* zo strany rodičov, resp. vychovávateľov môže mať dieťa plytký spánok, v priebehu ktorého spracováva podnety z močového mechúra ako v bdelom stave (v spánku prežíva dieťa močenie tak, ako keby močilo v bdelom stave) a pomôci sa do postele. V štádiu plytkého spánku enuretici vnímajú močenie ako sen. Keď sa postoj rodičov k náhodnému pomočeniu dieťa nezmení a dieťa ďalej kritizujú a trestajú, zlozvyk sa u dieťa upevní a s ním i všetky negatívne dôsledky vplývajúce na rozvoj osobnosti dieťa.

III. hľadisko hodnotenia pomočovania – enurézy: zisťujeme, či u dieťa ide o *monosymptomatickú enurézu* (vyskytuje sa samostatne) alebo o *polysymptomatickú enurézu* (vyskytuje sa ako neurotický príznak inej poruchy).

a) monosymptomatická enuréza – nočné pomočovanie sa vyskytuje samostatne, t. j. nie je sprevádzaná ďalšími príznakmi (napr. plačlivosťou, zvýšenou citovou labilitou, neposlušnosťou, poruchami spánku, zajakávaním, tikmi, apod.),

b) polysymptomatické enurézy - nočné pomočovanie je sprevádzané počas spánku i bdenia viacerými poruchami správania. Vyskytujú sa poruchy mimiky dieťa, afektívna labilita, zvýšená unaviteľnosť, sťažené prispôsobovanie sa doma i v škole, agresivita).

IV. hľadisko hodnotenia nočného pomočovania – enurézy: *frekvencia nočného pomočovania*.

Frekvencia nočného pomočovania u dieťa môže poslúžiť rodičovi i psychológovi aj ako ukazovateľ zvoleného spôsobu liečby pomočovania, resp. Efektu terapie nočného pomočovania. Preto : pred začatím adekvátnej terapie nočného pomočovania treba zistiť: - intenzitu poruchy vylučovania moču podľa toho, koľkokrát sa dieťa pomočilo - v noci, v priebehu týždňa, mesiaca, - ale i interval sucha (t. j. dlhšie obdobie, počas ktorého dieťa vydržalo v noci suché).

Je vhodné, aby rodič vedel informovať psychológa o tom, či sa dieťa nepomočilo v noci preto, že v noci nepocítilo potrebu močiť, alebo preto, že sa samo zobudilo zo spánku na potrebu močenia, resp. preto, že sa prebudilo na vonkajší podnet, t. j. keď ho niekto dal vymočiť. Tieto údaje je vhodné zapisovať do enuretického denníka. Čo sa týka spájania nočného pomočovania s hĺbkou spánku enuretila, najnovšie vedecké štúdie uvádzajú, že hlboký spánok nespôsobuje nočné pomočovanie u detí.

V. hľadisko hodnotenia nočného pomočovania – nočných enuréz: Z hľadiska stupňa postihnutia rozlišujeme: *príležitostné nočné pomočenie* (napr. pri prechladnutí, pri náhlom zľaknutí, pri silnom vyrušení v spánku, apod.) a *pravidelné nočné pomočovanie*: pri ktorom sa dieťa pomôci každú noc alebo niekoľkokrát za týždeň.

Poradenstvo pri liečbe nočného pomočovania u detí

Poradenstvo pri liečbe nočného pomočovania u detí vychádza v podstate z kombinácie:

- a) tradičného typu liečby nočného pomočovania u detí,
- b) s metódami podmieneno - reflexnej liečby nočného pomočovania
- c) a s korektívnymi výchovnými opatreniami v rodine.

Uvedené spôsoby liečby nočného pomočovania u detí sa v opodstatnených prípadoch, aj na základe zváženia odborného lekára, môžu kombinovať i s medikamentóznou liečbou. Vo väčšine prípadov liečime nočné pomočovanie u detí v spolupráci s odbornými lekármi (pediater – detský lekár, nefrológ – špecialista na ochorenie obličiek, urológ – špecialista na ochorenie močových ciest) kombináciou medikamentózne liečby spolu so psychohygienickými zásadami a psychoterapiou zameranou na relaxáciu u dieťaťa.

Charakteristika foriem liečby nočného pomočovania u detí:

a) tradičný typ liečby nočného pomočovania spočíva v **budení** dieťaťa v noci na močenie, ktoré odporúča: 2 až 3 hodiny po zaspávaní odniesť dieťa na záchod, aby sa v polospánku vymočilo (v aktuálnej literatúre sa uvádza, že budenie dieťaťa v noci na vymočenie sa na záchode neodstráni nočné pomočovanie u dieťaťa, ale dieťa sa ráno nezobudí v „mokrej“ posteli) a v **obmedzovaní tekutín**.

b) metódy podmieneno – reflexnej liečby nočného pomočovania zabezpečujú nácvik vôľového ovládania nočného močenia u dieťaťa enuretika. Odporúča sa pri močení metóda „stop a štart“ , ovládať močenie a zastavenie močenia, cvičenia posilňujúce zvieracie močového mechúra, svalstvo brušného dna, dýchacie cviky rozvíjajúce schopnosť koordinovať činnosť bránice a brušného lisu, pomocou ktorého možno močenie vedome ovplyvňovať: t. j. prerušiť močenie a začať močenie. Nácvik počas dňa: dieťa sa počas dňa pri nutkaní na močenie prihlási matke a spolu cvičia kontrakcie i pôsobenie zvieracích príkazmi „začni! – „prestaň! – „začni!- atď’.

Týmito cvičeniami sa zabezpečuje vypestovanie primeranej reakcie dieťaťa na tlak močového mechúra a aby sa dieťa naučilo vnímať tento tlak.

c) korektívne výchovné opatrenia v rodine uplatňujeme pri liečbe nočného pomočovania vtedy, keď sa nejedná o medicínsky problém nočného pomočovania u dieťaťa. Využívajú sa vtedy, keď je predpoklad, že príčinou nočného pomočovania u dieťaťa sú napr. narušené medziľudské vzťahy v rodine alebo keď ide o neadekvátne reakcie rodiny na nočné pomočovanie u dieťaťa.

Psychohygienické zásady pri liečbe nočného pomočovania u detí.

Vychádzajúc z odbornej literatúry, názorov autorov zaoberajúcich sa liečbou nočného pomočovania u detí, **o d p o r ú ě a m e rodičom** - našich malých klientov s nočným pomočovaním - **dodržiavať** nasledovné **psychohygienické zásady**:

1. Občasnému pomočeniu po prechladnutí, citovom vzrušení alebo chorobe netreba venovať mimoriadnu pozornosť, prípadne možno láskavými slovami povzbudiť sebavedomie dieťaťa, pre ktoré je pomočenie nepríjemné a hanbí sa zaň,

2. **nerozptyľovať**, nerozrušovať **dieťa 1 až 2 hodiny pred spaním** hlučnými hrami, sledovaním televíznych programov nevhodných pre deti, rozprávkami so vzrušujúcim obsahom.

3. pri fixovanom (dlhšie trvajúcim) nočnom pomočovaní u dieťaťa nepodávať mu už od obeda potravu s veľkým obsahom vody,

4. dbať o to, aby dieťa 1 a pol hodiny pred spaním nepoživalo už žiadne tekutiny. Ak však dieťa trvá na tekutine, dáme mu nápoj, ktorý je preňho menej obľúbený (namiesto malinovsky mu dáme vodu),

5. sledovať frekvenciu močenia u dieťaťa cez deň: ak je frekvencia močenia cez deň nižšia ako v noci, odporúčame viackrát cez deň poslať dieťa močiť, čím sa vytvára predpoklad pravidelnosti močenia cez deň,

6. nácvik zvieráčov močového mechúra počas dňa za účelom spevnenia panvového dna, ako aj nácvik uvedomovaného močenia – môžeme cvičiť viacerými spôsobmi:

a – pri potrebe močenia u dieťaťa pošleme dieťa na WC, ale močiť začne až vtedy, keď napočíta do 5, postupne možno zvyšovať počet,

b – prerušované močenie (metóda stop – štart), tzv. intermittentné močenie – ide o močenie od jedného prerušenia po tri krátke prerušenia močenia na 30 až 60 sekúnd. Vhodná veková hranica je 10 rokov.

U precitlivých detí je potrebná opatrnosť, pretože je tu možnosť vyvolať imperatívne močenie.

7. pred spaním nezabudneme dať dieťa vymočiť sa, dbať na úplné vymočenie, poskytnúť mu klud a dostatok času na vymočenie a bez netrzezlivosti, vhodné zostať pri mladšom dieťati,

8. pri snahe odstrániť u dieťaťa nočné pomočovanie, zásadne mu nedávame na noc plienky, ani v nižších vekových kategóriách 3,5 až 4 roky. (Keď sa bojíme o posteľné prádlo, možno mu dať pod plachtu gumenú podložku, gumenú plachtu alebo veľkú gumenú plienku),

9. každý i občasný úspech (suchá posteľ ráno) pochválime. Mokrú (neúspešnú) noc je vhodné nevšimáť si nápadne pred dieťaťom, ale je možná i druhá alternatíva – rodič spolu s dieťaťom odstráni mokrú posteľnú prádlo,

10. vylúčiť možné nepriaznivé sociálne dôsledky pomočovania: netrestať dieťa a nezahanbovať ho pri neúspechoch,

11. ak je predpoklad, alebo ste zistili, že vaše dieťa je citlivé na chlad, je vhodné zabaľovať dieťa na noc do deky a aj cez deň mu teplejším oblečením chrániť oblasť ľadvín,

12. ako motivačný činiteľ pri liečbe nočného pomočovania sa využíva enuretický denník. viesť záznamy v enuretickom denníku. Rodičia spolu s dieťaťom zaznamenávajú do denníka suché – úspešné noci a mokré – neúspešné noci. Forma a spôsob záznamov v enuretickom denníku závisí od vospelosti dieťaťa (hviezdička, slniečko, kvietok – úspešné noci u mladších detí, u starších + znamená úspešná suchá noc. Odborníci radia nezaznamenávať neúspešnú – mokrá noc, treba nechať políčko v denníku prázdne.

13. zaznamenávanie úspešných (suchých) a neúspešných (mokrých) nocí dieťaťa by malo byť „vecou“ len dieťaťa – enuretika a jeho rodiča, nie celého príbuzenstva,

14. vhodná chvíľa na prebudenie dieťaťa v noci na močenie je čas, keď dieťa javí známky nepokojného spánku (prehadzuje sa na posteli, vzdychá, rozpráva zo spánku, ťahá si pyžamo, apod.). Čas nepokojných aktivít dieťaťa v spánku sa podľa našich predchádzajúcich skúseností počas jednotlivých nocí mení a v niektorých prípadoch sa vyskytuje i viackrát za noc. Dbali sme však, aby dieťa v noci močilo na záchode prebudené a uvedomovalo si

močenie. Aktuálne názory iných odborníkov sú odlišné – podľa nich dieťa môže močiť v noci na záchode i v polospánku (odôvodňovali to tým, že budenie nočné pomočovanie neodbuča, ale aspoň zabezpečí ranné zobudenie dieťaťa v suchej posteli, čo znamená pre dieťa príjemné prebudenie do nového dňa).

Autori zaoberajúci sa problematikou nočného pomočovania u detí majú rôzne názory na budenie detí na vymočenie sa: odporúčajú budenie dieťaťa po 1 až 2 hodinách spánku, iní autori odporúčajú budenie enuretického dieťaťa až pred polnocou. Ak sa dieťa pomočuje pravidelne v určitú stabilnú nočnú hodinu, je to údajne kritérium ťažkosti nočného pomočovania.

Podstata spolupráce rodiča so psychológom pri liečbe nočného pomočovania u dieťaťa:

1. Pred psychologickým vyšetrením dieťaťa, ktoré trpí nočným pomočovaním, je vhodné **vyšetrenie moču** dieťaťa u pediatra, resp. **vyšetrenie obličiek** u nefrológa. Je to jedno z prvých vyšetrení, ktoré sa u detí s nočným pomočovaním robí : za účelom zistenia, či ide o medicínsky problém nočného pomočovania u dieťaťa.
2. Ak je výsledok moču negatívny, detský lekár, resp. nefrológ usmerňujú deti s nočným pomočovaním ku psychológovi. Detský lekár, resp. nefrológ môže odporučiť dieťa
3. k psychológovi i v prípade pozitívneho nálezu v moči alebo obličkách dieťaťa, za účelom **podpornej psychologickej starostlivosti o dieťa s nočným pomočovaním**. Ide o prípady, keď má nočné pomočovanie u dieťaťa negatívny vplyv na jeho psychický stav (vplyvom nočného pomočovania je dieťa citovo labilné, plačlivé, má pocity menejcnosti).
4. Psychológ urobí komplexné psychologické vyšetrenie dieťaťa s nočným pomočovaním. V prípade potreby **požiada o konziliárne pedoneurologické vyšetrenie** dieťaťa, ak psychológ u dieťaťa diagnostikuje ľahkú mozgovú dysfunkciu spojenú s hyperkativitou, resp. ADHD (porucha pozornosti spojená s hyperaktivitou).
5. Psychológ potrebuje priemerne 6 návštev (sedení) s dieťaťom a jeho rodičom, aby získal komplexný obraz o poruche močenia u dieťaťa, začal psychoterapiu u dieťaťa a kontrolne si ju overil.
6. Potrebná je trpezlivosť a optimizmus zo strany rodiča pri terapii nočného pomočovania u svojho dieťaťa. Liečba nočného pomočovania u detí vyžaduje pomerne veľa času, systematickej spolupráce rodiča so psychológom. Nemožno očakávať, že nočné pomočovanie bude vyliečené za pár dní. Je dôležité, aby sa rodičia nevzdávali hneď, keď sa prípadne nesplní ich predstava o dĺžke liečby nočného pomočovania u ich dieťaťa.

Od spolupráce rodičov so psychológom pri:

- poskytovaní údajov rodiča z osobnej anamnézy dieťaťa : čo najúplnejších, pravdivých a nič nezakrývajúcich anamnestických údajov,
 - pravidelnom a obsahovo vyčerpávajúcom vedení záznamov v enuretickom denníku ich dieťaťa,
 - pri dodržiavaní pokynov psychológa, terapeuta,
 - trpezlivosti s postupom a dĺžkou terapie nočného pomočovania u dieťaťa
- závisí aj úspech a dĺžka liečby nočného pomočovania u dieťaťa.***