



## ZAKAJ MOJ OTROK PONOČI MOČI POSTELJO ?

### Kaj je nočno močenje postelje ?

Nočno močenje postelje je nehoteno uhajanje urina med spanjem pri sicer popolnoma zdravih otrocih starejših od 5 let. Pri nekaterih se pojavlja vsako noč, pri nekaterih le nekajkrat tedensko.

### Kako pogosto je nočno močenje ?

V starosti petih let ponoči moči posteljo približno 10% otrok, v starosti 10 let pa le še 3% otrok. Nočno močenje z odraščanjem otrok izzveneva, v odrasli dobi, po 18. letu, naj bi ponoči močilo le še okrog 1% ljudi.

### Zakaj pride do nočnega močenja ?

Nočno močenje je odraz nedozorelih mehanizmov za zadrževanje urina v mehurju ponoči.

Vzrokov je več:

1. zaradi nezrelega ritma izločanja hormona vazopresina se ponoči izloča veliko urina. *Hormon vazopresin, ki se izloča v možganih, deluje na različne procese v telesu. Med drugim v ledvičnih cevčicah povzroča zadrževanje vode in zato izločanje bolj koncentriranega urina manjših količin. Hormona se veliko več izloča ponoči kot podnevi, zato nastaja podnevi več urina manjše gostote, ponoči pa manj urina večje gostote. Odrasli dobro vemo, da je urin ob jutranjem praznjenju mehurja videti bolj gost in je temno rumen. Pri otrocih z nočnim močenjem je ritem izločanja hormona vazopresina še nezrel: podnevi in ponoči ga izločajo enako, zato nastaja podnevi in ponoči enaka količina urina oz. ponoči večja količina manj gostega urina, kot pri otrocih, ki ostanejo suhi.*

2. trden spanec, otrok se ne zbudi zaradi občutka polnega mehurja. *Starši teh otrok pogosto opažajo izredno trden spanec, ko jih poskušajo zbuditi, da bi preprečili nočno močenje. Ko jih odnesejo na stranišče, se otroci tega sploh ne zavedajo. Vemo, da je popolnoma normalno, da otroci trdno spijo. V kasnejši starosti mladostniki in odrasli spimo manj trdno in se zbudimo ob občutku polnega mehurja. Gre za živčne povezave mehurja z najvišjimi centri v velikih možganih, ki pri nekaterih dozori kasneje kot običajno.*

3. prekomerno aktivni mehur z zmanjšano prostornino. *Nezrelo oživčenje mehurja in prekomerno draženje stene mehurja, brez zadostnega zaviranja živčnih impulzov je lahko razlog za draženje mehurja med spanjem, pa tudi zmanjšano prostornino mehurja. Odrasli imamo prostornino okrog pol litra, petletniki običajno med 200 in 300 mililitri. V kolikor je mehur manjši, ponoči ob trdnem spancu ne zadrži izločenega urina. Pri teh otrocih večkrat opazimo, da tudi podnevi lulajo pogosto in po malem, močno jih zatišči nepričakovano in kar naenkrat, včasih jim nekaj urina uide.*

3. družinska obremenjenost. *V družinah, kjer je močil eden d staršev ali oba, je verjetnost nočnega močenja pri otroku večja. Točnega načina dedovanja še ne poznamo.*

### Zakaj je težavo potrebno reševati ?

Ko se otrok prične zavedati težave, večinoma po 5. ali 6. letu starosti, se razvije neugodje, slaba samopodoba, stiska, počuti se drugačnega od vrstnikov, ne more prenočiti drugje kot doma in se udeležiti šole v naravi ali počitniškega tabora. Z aktivnim reševanjem težave moramo po 5. letu starosti pričeti takoj, ko se otrok tega zaveda ali si sam želi postati suh.

### Kako lahko pomagamo starši ?

Že po 3. in 4. letu starosti starši vzpodbujamo k rednemu praznjenju mehurja čez dan, na 2 do 3 ure, za vsako lulanje naj si otrok vzame dovolj časa, mehur naj izprazni do zadnje kapljice, navadi naj se na odhod na stranišče pred spanjem.

Pomembo je, da se navadi dovolj popiti že v dopoldanskem času, s čimer preprečimo obilen vnos tekočine zvečer. Otroka vzpodbujamo k rednemu odvajanju blata.

Po nekaj mesecih osvojenega pravnega vzorca praznjenja mehurja podnevi, v dogovoru z otrokom za nekaj noči opustimo pleničke. V kolikor se otrok zaradi občutka polnega mehurja ponoči zbudi, ga pospremimo na stranišče. Pot od otrokove postelje do stranišča naj bo primerno osvetljena, da otroka ni strah. Če se v spanju nezavedno pomoči, je starejši od 5. let in ga težava moti, ga odpeljemo k zdravniku.

## **Zdravljenje nočnega močenja**

Ko z enostavnim pregledom in brez zahtevnih preiskav ugotovimo, da je pravilen dnevni vedenjski vzorec osvojen, je zdravljenje nočnega močenja zelo enostavno, v kolikor dosežemo dobro sodelovanje z otrokom in natančno upoštevanje splošnih ukrepov. O zdravljenju se z otrokom in starši natančno pogovorimo in vrsto zdravljenja izberemo skupaj.

V kolikor dnevni vedenjski vzorec lulanja še ni osvojen (zadrževanje urina, uhajanje urina), je potrebno najprej urediti dnevno lulanje, sicer v zdravljenju nočnega močenja ne bomo uspešni.

### **1. Splošni ukrepi:**

- redno praznjenje mehurja podnevi na 2 do 3 ure, vedno tudi pred spanjem,
- redno odvajanje blata,
- veliko tekočin zjutraj, dopoldne in zgodaj popoldne, manj pozno popoldne in malo zvečer
- spanje brez pleničk, na nepremočljivi podlogi.

### **2. Zdravilo dezmpresin**

*Zdravilo dezmpresin, je snov, ki je podobna vazopresinu (Minirin MELT podjezične tablete po 120 µg). Zdravilo predpišemo na recept. Z jemanjem zdravila pred spanjem v naslednjih 8 urah oponašamo zrel cirkadiani ritem: povzročimo izločanje manjše količine urina, ki jo otrok lahko zadrži v mehurju in ostane ponoči suh. Zjutraj učinek zdravila popusti in urin se izloča normalno.*

*Čeprav zdravljenje lahko traja dlje časa, nočno močenje večinoma mine v nekaj mesecih. Med zdravljenjem se ritem vazopresina uredi ali pa se vzpostavijo drugi mehanizmi kontrole zadrževanja urina v mehurju. Zdravilo je po doseženi popolni suhosti potrebno prejemati še vsaj 3 mesece, nato s prejetjem poskusno prekinemo. Znova ga uvedemo čimprej, če otrok brez zdravila še ni popolnoma suh.*

*Zdravilo je v obliki podjezičnih tabletk, ki so za otroke prijaznejša oblika kot tablete, ki bi jih moral pogoltniti. So hitro topljive v ustih in krhke. Otrok si tabletko položi pod jezik, kjer se hitro vsrka.*

### **3. Alarm proti nočnemu močenju**

*Namen alarma proti nočnemu močenju je vzpodbuditi spontano zburjanje iz spanja zaradi občutka polnega mehurja. Ob lulanju se sproži zvok, ki otroka zbudi. Ob redni uporabi se otrok zbuja vedno prej: v začetku šele, ko je popolnoma moker in se alarm oglašča že nekaj minut; kasneje že takoj po prvih kapljicah, ko se alarm komaj začne oglašati; končno pa še preden se pomoči in se alarm sploh ne oglašča več.*

*Uporaba alarma vsaj v začetku zahteva sodelovanje cele družine. Pogosto se v začetku uporabe kljub glasnemu alarmu otrok ne zbudi, zbudijo pa se ostali člani družine. Eden od staršev nato pomaga otroku, da vstane, izklopi alarm, odide na stranišče, se preobleče.*

*Pri nas lahko kupimo brezžični alarm Rodger s hlačkami z elektrodami in oddajnikom zvoka z različnimi alarmi, ki ga namestimo v vtičnico (<https://www.sanolabor.si/si/medicinski-pripomocki/alarm-proti-nocnemu-mocenju-postelje>). Starši lahko po spletu kupijo alarm WetStop 3 s senzorjem in oddajnikom zvoka z vibriranjem, ki se pripne na pižamo (<https://www.amazon.co.uk/Wet-Stop3>).*

### **4. Zdravilo antiholinergik za prekomerno aktivni mehur**

*V kolikor gre za možnost prekomerno aktivnega mehurja, predpišemo zdravilo iz skupine antiholinergikov, ki umirja prekomerno vzdraženost in poveča prostornino mehurja.*

## **Ali je zdravljenje nočnega močenja lahko neuspešno ?**

Pri nekaterih otrocih dosežemo hiter uspeh in suhe vse noči v nekaj tednih. Pri večini traja nekoliko dlje. Za uspeh je zelo pomembno, da dosežemo, da otrok natančno, vendar neobremenjeno upošteva priporočila o splošnih ukrepih. Svetujemo, da ga starši pri tem podpirajo in ob uspehu primerno nagrajujejo, ne pa da namesto otroka sami prevzamejo skrb za navodila.

Zdravljenje nočnega močenja je neuspešno, če pravilen dnevni vedenjski vzorec še ni osvojen. Takrat zdravljenje nočnega močenja prekinemo, uredimo dnevno lulanje in šele nato znova zdravimo nočno močenje.

Včasih samo prejetje zdravila dezmpresina ali samo uporaba alarma ni dovolj, zato lahko oboje predpišemo naenkrat. V nekaterih primerih dosežemo popolno suhost šele potem, ko predpišemo zdravilo antiholinergik.

