



Kaj je nočno močenje postelje?

Nočno močenje postelje, strokovno imenovano primarna nočna enureza, pomeni nenamerno uhajanje urina med spanjem pri otroku, ki je že dovolj star, da bi moral ponoči zadržati urin – običajno po petem letu starosti. Gre za pogosto in večinoma prehodno težavo, ki je povezana s še nezrelimi telesnimi mehanizmi. Pri večini otrok nočno močenje postopoma izveni brez dolgoročnih posledic. Po petem letu starosti otroci začnejo opazovati razliko med seboj in vrstniki. Nočno močenje lahko vpliva na njihovo samozavest, socialno življenje (npr. ne želijo prespati pri prijateljih) in splošno počutje. Zato je pomembno, da starši težavo vzamejo resno in jo začnejo reševati, ko si otrok sam želi postati "suh" (držen).

Vzroki

Vzrokov za nočno močenje je več, pogosto se prepletajo:

- 1. Nezrelost mehanizma izločanja hormona vazopresina.** Pod vplivom tega hormona se ponoči urin koncentrira. Pri otrocih, ki močijo posteljo, ta mehanizem še ni popolnoma razvit, zato ponoči nastaja več urina.
- 2. Trden spanec.** Veliko otrok z nočno enurezo zelo trdno spi in se ne zbudijo, ko je mehur poln.
- 3. Prekomerno aktiven in manjši mehur.** Nekateri otroci imajo manjšo prostornino mehurja ali pa je le-ta preveč občutljiv, kar povzroči pogoste nujne potrebe po uriniranju.
- 4. Družinska nagnjenost.** Če je imel eden od staršev podobne težave, je večja verjetnost, da jih bo imel tudi otrok.

Kako postopamo doma?

- Spodbujajte redno lulanje podnevi – na 2–3 ure.
- Otrok naj vedno lula pred spanjem in si za to vzame čas.
- Uredite redno odvajanje blata – zaprtje lahko poslabša težave.
- Spodbujajte pitje tekočin predvsem dopoldne, manj pa popoldne in skoraj nič zvečer.

- Po dogovoru z otrokom nekaj noči poskusite brez pleničk. Uporabite nepremočljivo podlogo.
- Uporabite lahko sistem nagrajevanja – ko je otrok zjutraj suh, naj si na koledarju to označi (z nalepko, štampljko, risbico).

Kako zdravimo?

1. Splošni ukrepi

- Otroka spodbujajte k rednemu lulanju podnevi, vedno tudi pred spanjem.
- Ustrezno pitje tekočin – več zjutraj in zgodaj popoldne, manj proti večeru.

2. Zdravilo dezmpresin

To zdravilo oponaša učinek hormona vazopresina in zmanjša nastajanje urina ponoči, zato lahko otroku pomaga, da ponoči ostane suh. Jemlje se po večerji v obliki podjezičnih tabletk, ki se same raztopijo. Po tem je pomembno, da gre otrok pred spanjem še lulat in da po zaužitju zdravila ne pije oziroma pije minimalno. Zdravilo predpiše zdravnik po predhodnih preiskavah.

3. Alarm proti nočnemu močenju

Gre za majhen senzor v ali na spodnjicah, ki ob prvih kapljicah urina sproži zvok ali vibracijo. Namen alarma je, da se otrok nauči prepoznati občutek polnega mehurja in se zbudi, preden se pomoči. Alarmi so učinkoviti, vendar je običajno na učinek treba čakati nekaj tednov.

4. Zdravila za prekomerno aktiven mehur

V redkih primerih, ko je mehur preobčutljiv ali zelo majhen, zdravnik predpiše posebna zdravila, ki sprostijo mišice mehurja in povečajo njegovo prostornino.

Kdaj k zdravniku?

- Če so prisotne težave z lulanjem ali uhajanje urina tudi podnevi,
- če otrok ponoči še ni držen za urin in je star več kot pet let,
- če se pojavi nočno močenje postelje po tem, ko je otrok že bil pol leta ponoči držen.

Gradivo je informativne narave in kot tako namenjeno izključno splošnemu informiranju. Gradivo ne more nadomestiti pregleda pri zdravniku. Opisane informacije so splošne narave in morda niso primerne za vsak posamezen primer. V primeru nejasnosti ali vprašanj se posvetujte s svojim zdravnikom, v primeru nujnih stanj vedno pokličite 112. Gradivo temelji na smernicah, veljavnih v maju 2026. Pregledali so ga pediatri in zdravniki, ki obravnavajo otroke in mladostnike. Avtorji gradiva ne zagotavljajo, da so informacije vedno popolne, popolnoma posodobljene ali primerne za vsak klinični primer. Prav tako ne prevzemajo odgovornosti za kakršnekoli posledice, ki bi lahko nastale zaradi uporabe navedenih informacij. Uporaba gradiva je na lastno odgovornost.