

ENURÉZA – POMOČOVANIE

Na to, aby dieťa bolo schopné kontrolovať vylučovanie, musí byť na určitej úrovni telesného a duševného vývoja. Učí sa porozumieť svojim telesným funkciám a ovládať ich. Takže rovnako ako sa dieťa naučí chodiť alebo rozprávať až vtedy, keď je na to pripravené, aj na nočník alebo záchod začne chodiť, keď mu začne byť plienka nepríjemná.

Vo väčšine prípadov je približne okolo dvoch rokov dieťa schopné ovládať svoje telesné funkcie spojené s vylučovaním, preto je tento vek ideálny pre učenie čistoty. Ak začnú rodičia príliš skoro, úspešnosť nebude veľmi vysoká. Väčšina detí zvládne čistotu do konca tretieho roka, iné sa občas pomačujú aj vo veku štyroch rokov.

Kedy sú starosti pri pomačovaní oprávnené? Keď má dieťa 4,5 až 5 rokov a stále sa pravidelne pomačuje.

Čo môžu rodičia urobiť?

Inak treba postupovať v prípade že má dieťa za sebou tzv. suché obdobie (napr. niekoľko mesiacov kedy sa nepomačuje alebo sa pomačí len výnimočne). V takom prípade je potrebné zamyslieť sa nad možnými príčinami a podľa potreby vyhľadať pomoc psychológa. Môže ísť napr. o problémy v rodine, v škôlke, nejaké výrazne negatívne zážitky, ktoré by mohli ovplyvniť pohodu dieťaťa.

Ak sa dieťa pomačuje takmer pravidelne a nemalo zatiaľ dlhšie suché obdobie, je potrebné v prvom rade navštíviť lekára odborníka - nefrológa, ktorý vyšetrením zistí, či u dieťaťa nie je organická príčina, ktorá mu znemožňuje ovládať močové ústrojenstvo. Ak sú výsledky negatívne – lekár nezistí zdravotné dôvody pre pomačovanie dieťaťa, hľadá rodič ďalšie spôsoby ako napomôcť dieťaťu pri odstránení pomačovania.

Pri dennom pomačovaní – dieťa sa často silno sústreďí na hru alebo inú činnosť, takže signály z naplneného močového mechúra sa v mozgovej kôre nemôžu uplatniť, „dieťa už nestihne dobehnúť“. V tomto prípade sa dieťaťu treba pripomínať, že sa má vymočiť, snažíme sa vypestovať návyk pravidelného močenia. Samozrejme nie prílišným nútením, nátlakom na dieťa alebo trestami – tie by naopak mohli problém udržiavať.

V prípade **nočného pomačovania** sa mechanizmus udržania moču po celú noc ešte nevytvoril alebo nefunguje spoľahlivo. U kojencov sa pri určitom naplnení mechúra zvieracie uvoľnia reflexným mechanizmom (automaticky). U starších detí, ktoré sa pomačujú, tento mechanizmus pretrváva. Ide o to, aby ovládanie zvieracích prevzali vyššie oddiely centrálného nervového systému. Spojenie zvieracích a **mozgovej kôry** sa horšie vypracúva u detí so „slabým nervovým systémom“.

Ako môžeme tomuto procesu napomôcť? Tu máme niekoľko oblastí, ktoré môžu rodičia ovplyvniť.

1. Pre podporu toho, aby sa v noci močový mechúr nevyprázdnil, je nutné, aby nedosiahol kritické naplnenie. Čiastočne sa to dá dosiahnuť vhodnou diétou. **Minimalizujeme prísun tekutín po 17-tej hodine popoludní** (dieťa by malo viac piť v dopoludňajších hodinách). Večere by mali byť v skoršom čase, dieťaťu dovoľujeme piť pred večerou i po nej len menšie množstvo obvyčajnej vody, ktorá sa rýchlo z tela vylúči – teda skôr než dieťa pôjde spať. **Neodporúča sa sladený čaj, mlieko, minerálky, sódočky, šťavy.** Rozhodne nedávať jesť ovocie (skryté tekutiny). Večere majú byť **skôr slané a „suché“** (soľ zadržiava v tele vodu) - nie kaše, buchty, sladkosti, zemiaky.
2. **Ďalším činiteľom je spánok.** Pri útlme vyšších oddielov mozgu v spánku je

pravdepodobnejšie, že pri naplnení močového mechúra dôjde k reflexnému mechanizmu uvoľnenia zvieračov. Rodičia musia zistiť, kedy sa dieťa skutočne pomočuje. Ak je to v dobe tvrdého spánku pred polnocou, nemáme veľa nádeje na úspech jeho ovplyvňovaním (dieťa si zvykne močiť v polospánku – neutvoria sa potrebné nervové spoje). Ak je to už k ránu, okolo 3.-4. hodiny, je dobré si nastaviť budík, dieťa úplne prebrať, dať vymočiť – ved' do rána ešte dospí. Cvičí sa tak prebudenie z ľahšieho ranného spánku.

Rada: dieťa nemá pred zaspaním v posteli dlho ležať, dávame ho spať o pol hodiny alebo hodinu neskôr ako bolo doteraz zvyknuté.

3. Posilňovanie spojov medzi zvieračmi a mozgovou kôrou tvorí podstatnú súčasť celého systému. Je aktívnou zložkou, ktorou dieťa „samo sebe pomáha“.

Má dve formy:

A) Kedykoľvek ide dieťa cez deň na malú potrebu, **cvičí vedomé zadržanie a vypúšťanie moču** – 3-4 krát zadržať a pustiť.

B) Hodinu predtým ako dieťa zvyčajne usína, ide sa **štyrikrát vymočiť v štvrt' hodinových intervaloch**. Má potom istotu, že je močový mechúr pred spaním skutočne vyprázdnený. Okrem toho močí z viac-menej prázdneho močového mechúra, teda za silnej účasti vôle. Mozgová kôra je takto opakovane „nabudená“, skôr ako ju „prikryje“ spánkový útlm. Potom je väčšia nádej, že napätie vo zvieračoch pri naplnení mechúra bude mozgovej kôre signalizované. Ak diétnymi opatreniami dosiahneme naplnenie mechúra až v ranných hodinách, zvyšuje sa šanca na spontánne prebudenie dieťaťa.

4. Zavádzanie kontrolného denníka – rodičia si zapisujú, čo dieťa od obeda zjedlo a vypilo, či sa udialo niečo, čo by mohlo ovplyvniť funkciu nervového systému (vzrušenie, nepríjemnosti, konflikty, napätie, zvláštne udalosti), aký bol spánok dieťaťa a či a v akom čase sa pomohlo. Takýto denník môže pomôcť pri objavení možných súvislostí.
5. No a v neposlednom rade môžu reakcie rodiča „pri nehode“ u dieťaťa napomôcť pri zbavení pomočovania alebo naopak môžu byť aj udržiavacím faktorom pomočovania. Odporúča sa dieťa nehrešiť, netrestať za „mokrú noc“ ak ešte nie je v jeho silách to zvládnuť. Zároveň sa odporúča dieťa zapojiť pri „likvidácii škôd“ - spoločné namočenie prádla, predpranie, prezlečenie perín – takto dieťa vníma, že je pomočovanie určitou záťažou a ľahšie ho nakloníme k spolupráci pri úprave stravy, prijme tekutín a posilňovaní zvieračov močového mechúra.

Tak ako všetko, aj odstraňovanie enurézy – pomočovania, trvá určitý čas aj pri dodržaní vyššie popísaných odporúčaní, preto je potrebné vyzbrojiť sa trpezlivosťou a láskavým prístupom.

Ambulancia pediatrickej nefrológie
MUDr. Martin Hrádocký
Jilemnického 555/25, Trenčín
tel. číslo: 032/649 11 12

www.suchapostielka.sk

Spracovala: Mgr. Beáta Dobiašová (psychológ)

Literatúra:

Matějček, Z.: Praxe dětského psychologického poradenství. Portál, Praha 2011

Weiker, A.: Výchova dítěte. Vašut, Praha 2007

