

Gece yatak ıslatma hakkında kuru bir hikaye

Daha fazla bilgi için bakınız:
www.behandelbedplassen.nl

De
laatste
druppel

Gece yatak ıslatma, sandığınızdan daha sık rastlanan bir durumdur

Sizi şaşırtabilir; ama sadece Hollanda'da altı yaşının üzerinde 100.000'den fazla çocuk düzenli olarak gece yatağını ıslatma şikayetine sahiptir. 4-7 yaş arasındaki çocukların %10'u gece yatağını ıslatıyor. Hollanda'da, yetişkinler arasında 120.000 kişi hala daha gece yatağını ıslatıyor.

Gece yatak ıslatma büyük bir problem olabilir. Doğal olarak en büyük sorunu, yatağını ıslatan kişinin kendisi yaşayacaktır. Bu kişi, çok güvensiz olabilir ve kendisine dair negatif bir algı edinebilir. Bu durum, özellikle de aile, altını ıslatma sorununa olumsuz tepki verdiğiğinde böyledir. Gece altını ıslatmanın ayrıca sosyal yaşam üzerinde de olumsuz bir etkisi olabilir. Altını ıslatan kişinin yaşı ne kadar büyük olursa, altını ıslatmanın önemi o kadar fazla olur.

Yatak ıslatmanın nedeni nedir?

Bunu söylemek zordur. Yatak ıslatmaya bir neden göstermek güçtür. Neden, bazen birkaç faktörün bileşimidir; bazen neden kesinlikle belirlenemez. Nadiren fiziksel bir nedeni vardır.

Sadece birkaç durumda problem bir hastalıktan kaynaklanır: İdrar yolları iltihabı, böbrek veya idrar yolları anomalileri veya şeker hastalığı. Öte yandan bir araştırma, yatağını ıslatan kişilerin geceleyin yatağını ıslatmayan kişilere oranla daha fazla ürettiğini gösterdi.

Vücutta idrar üretimini düzenleyen bir madde vardır; bu madde vücudun kendisine ait olan "antidiüretik hormon"dur (ADH). Bazı kişilerde geceleyin bu hormonun eksik olduğu keşfedildi. Bu kişilerin vücudu bu yüzden normalden daha fazla idrar üretir. Bu da yatak ıslatmaya yol açabilir. Kalıtım da bir rol oynar. Anne ve babadan biri ya da her ikisi birden uzun yıllar yatağını ıslattıysa, bu durum çocuklarında da genellikle böyle olabilir. Duygusal ve psikolojik problemler genellikle yatak ıslatmanın bir nedeni değil, bilakis, bir sonucudur. Yatağını ıslatan kişilerin çok derin uyudukları, bu nedenle çiş yapmak için uyanmadıkları düşünülürdü; ama araştırma, yatağını ıslatan

kişilerin uykularının diğerlerine oranla daha derin olmadığını ve ayrıca yatak ıslatmanın derin olmayan uyku sırasında da meydana geldiğini gösterdi. Öte yandan, dolu mesane hissini yatağını ıslatan kişileri uyandırmadığı ise doğrudur.

Yatak ıslatma konusunda ne yapılabilir?

Normalde, 5 yaşından büyük çocukların geceleri yataklarını ıslatmamaları gerekir. Düzenli olarak yatağını ıslatan 6 yaşından büyük çocuklar için ise bir yatak ıslatma sorunundan söz edilir. Yatak ıslatma bazen, çocuğun öz güveninin azalması gibi sorunlara yol açabilir. Özellikle de çocuk, bunu bir problem olarak görmeye başlarsa, aile hekimine gitmek mantıklı bir şey olur. Aile hekimi sizin için iki şey yapabilir: Birincisi, problemin nedeninin fiziksel bir anormallik olup olmadığını araştırabilir. Bu durum, yatağını ıslatan kişilerin %2'si için geçerlidir.

Neden bu kadar net bir şekilde ortaya konamıyorsa, doktor size birkaç tedavi olasılığı ve ilaç önerebilir. Bunları bir bir sıralayalım.

🔴 Beklemek ve çocuğu yatıştırmak

Sorun, her yıl yedi çocuktan birinde kendiliğinden sona erer. Çok uzun beklemenin getirdiği bir dezavantaj, çocuğun kendisine olan güvenini yitirmesi olasılığıdır. Çocuk altı yaşından daha büyükse, gece yatak ıslatma açıkça bir sorundur; bu durumda bir şey yapmanın zamanı gelmiştir.

🔴 Çocuğu uyandırmak ve kucaklayarak yataktan kaldırmak

Anne-baba yatmaya gitmeden önce çocuğu kucaklayarak yataktan kaldırmak ve çişini yapmasını sağlayabilir. Bu sadece çiş yapıldığı ve tekrar yatırıldıktan sonra tekrar süratle uykuya dalabilen çocuklara uygulanabilir, çünkü çocuğun iyi uyandırılması gerekir. Çocuğun yarı uyur durumda çişini yapması aksine, gece yatak ıslatmayı iletir.

Gece yatak ıslatma hakkında kuru bir hikaye

Daha fazla bilgi için bakınız:
www.behandelbedplassen.nl

De
laatste
druppel

Çiş takvimi

Bu yardımcı araçta çocuğun yatağını ıslatmadığı her gece için takvime bir gülenyüz çizersiniz. Çocuk örneğin çarşamba sabahı uyandığında yatağı kuru olursa, çarşamba gününe bir gülenyüz çizilir. Her gülenyüz, çocuğun ilerleme gösterdiği anlamına gelir. Diyelim ki bir kez bu başarısız oldu. O zaman daha az mutlu bir gülenyüz çizilir.

Alarm tedavisi

Çiş çalar saati, pijama altı veya yatak pedi ıslanır ıslanmaz çalan bir cihazdır. Çocuk bu sırada da uyanıp tuvalete gidebilir. Can sıkıcı olan şey, bazen çocuk hariç herkesin uyanmasıdır. Geceleyin birden fazla yatağını ıslatma olursa, çalar saat birkaç kez çalar. Bu yöntemde, hem ebeveynlerin, hem de çocuğun istekli olması gerekir.

İlaçlar

Yatağını ıslatan pek çok kişi geceleri, vücudun kendisine ait "antidiüretik hormon"dan (ADH) az miktarda üretir. Bu nedenle böbrekler, mesanenin içine alabileceğinden fazla üre üretir. Dolu mesane çocuğu uyandırmazsa, çocuk yatağını ıslatır. Minirin MELT adında, yatak ıslatmanın nedeni ile mücadele eden bir ilaç vardır; bu sayede tedavi sırasındaki şikayetler önemli ölçüde azalır ve hatta tamamen baskılanabilir.

Minirin MELT akşamları, su içmeden alınabilir. Normalde imipramin en Amitriptilin de kullanılabilir olan antidepresanlardır; ama güvenlik yüzünden bu yola artık sıklıkla başvurulmaz. Bu ilaçların yatak ıslatma konusunda neden işe yaradığı bilinmiyor. İlaçlar genellikle çocuğu geçici olarak (örneğin tatil sırasında ya da pijama partilerinde) yatak ıslatma derdinden kurtarmak üzere uygulanır. İlaçlar bazen başka tedavi yöntemleriyle, örneğin alarm tedavisi ile birlikte kullanılır. Bu sayede yatak ıslatmadan kesin bir şekilde kurtulmaya çalışılır.

İlaçları kullanmadan önce prospektüsü okuyun

İlaçları kullanmadan önce prospektüsü okumak gereklidir. İlaç daha önce kullanılmış olsa dahi prospektüsü kontrol etmek önemlidir. Zira prospektüs değişmiş olabilir; sürekli olarak, kullanımla ilgili öğrenilen yeni bilgiler prospektüye eklenir.

Yatak ıslatma konusunda daha fazla bilgi

Aile hekimi yatak ıslatma konusunda daha fazla bilgi verebilir. Daha fazla detay öğrenmek isteyen kişiler, 0522-233850 (pazartesi-cuma, 9.00 ile 12.00 arası) Hollanda Kuru Yatak Merkezine başvurabilir veya www.minrinmelt.nl, www.kenniscentrumbedplassen.com internet adreslerine bakabilirler.

Bu broşür, Hoofddorpd'daki Ferring B.V.'nin bir yayınıdır. Ferring, Minirin ilacını piyasaya sunan firmadır. Bu bilgi broşürü, eczacınızdan veya aile hekiminizden alacağınız bilgiye ek niteliğinde olup, onların yerini alma amacını taşımaz. Kendi sağlığınız veya çocuğunuzun sağlığı ile ilgili sorularınız için aile hekiminizle temasa geçmelisiniz. Eczanede size ilaçlar hakkında spesifik bilgiler verilecektir.