

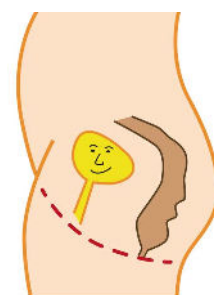
# PORADY DLA DZIECI CIERPIĄCYCH NA MOCZENIE NOCNE

Moczenie nocne w dzieciństwie jest bardzo powszechne i dotyka 1 na 15 siedmiolatków oraz 1 na 75 nastolatków. Choć jest przypadłością rodzinną, moczenie nocne nie jest niczyją winą. Nie trzeba czekać, aż dziecko z niego wyrośnie – leczenie możliwe jest już od 5. roku życia (patrz [Wytyczne NICE](#)).

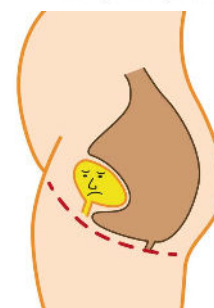
Przede wszystkim należy ustalić, **DLACZEGO** dziecko moczy się w nocy. Przyczyn jest wiele, a każda z nich wymaga odpowiedniego podejścia.

## MOCZENIE NOCNE MOŻE BYĆ SPOWODOWANE ZAPARCAMI

- Przepiętne jelito zajmuje w jamie brzusznej przestrzeń, którą normalnie mógłby zająć pęcherz, kiedy napełnia się i rozszerza.
- W pęcherzu nie ma dość miejsca, aby pomieścić cały mocz, który gromadzi się przez noc, w związku z czym przecieka.
- Zaparcia mogą pozostać niezauważone, a jedynym ich objawem może być moczenie nocne, dlatego najpierw ZAWSZE należy sprawdzić jelita.
- W opracowanych przez ERIC [Poradach dla dzieci cierpiących na zaparcia](#) wyjaśniono, jak rozpoznawać objawy zatwardzeń i co robić, kiedy występują.



normalny stan jelita



zatwardzenie

## NIEKTÓRE DZIECI MAJĄ PROBLEMY Z PĘCZERZEM RÓWNIEŻ W CIĄGU DNIA

- Może to obejmować częste lub nagłe moczenie w ciągu dnia.
- Moczenie nocne może być również spowodowane zakażeniem dróg moczowych.
- Należy najpierw rozwiązać problemy z pęcherzem występujące w ciągu dnia, a dopiero potem zająć się moczeniem nocnym.
- Zachęcamy do zapoznania się z opracowanym przez ERIC [Przewodnikiem dla dzieci dotyczącym problemów z pęcherzem występujących w ciągu dnia](#), aby dowiedzieć się, jak działa pęcherz i jak o niego dbać, stosując **4 zasady** zdrowego pęcherza.

# MOCZENIE POMIMO ZDROWEGO PĘCHERZA?

O czym pamiętać przed snem? Oto nasza lista kontrolna:

- Zadbajcie o to, by dziecko piło w ciągu dnia – powinno pić dużo i regularnie przez cały dzień. Nie bez znaczenia jest także to, jakie płyny przyjmuje. Należy zadbać o **odpowiednie nawodnienie przed snem**. Na godzinę przed zaśnięciem dziecko powinno PRZESTAĆ przyjmować płyny i nie pić nic aż do rana.
- Wypracujcie **nawyk wizyty w toalecie przed snem**. Jednym z etapów przygotowań do snu powinna być spokojna wizyta w toalecie. Warto wrócić do toalety jeszcze raz tuż przed snem, jeśli od ostatniej wizyty minęło więcej niż pół godziny.
- **Spróbujcie spania bez pieluchy**. Nawet jeśli zawsze jest mokra, warto spróbować spania bez pieluszki przynajmniej przez tydzień, a najlepiej dwa. W przeciwnym razie dziecko nigdy nie będzie czuło, że się zmoczyło. Być może właśnie tego bodźca potrzebuje, by się obudzić.
- **Zabezpieczcie łóżko**. Pozbądźcie się stresu związanego z moczeniem nocnym, inwestując w wodoodporny pokrowiec na materac, a w razie potrzeby także w wodoodporne ochraniacze na kołdrę i poduszki. Chłonne prześcieradła również skutecznie zatrzymują mocz. W [sklepie internetowym ERIC](#) dostępna jest szeroka gama produktów zabezpieczających łóżko.
- **Przygotujcie dziecko do snu**. Odprężcie się z książką lub muzyką przy przygaszonym świetle, BEZ ekranów. Zrezygnujcie z telewizji, iPada i gier komputerowych na godzinę przed snem, ponieważ wysyłają one do mózgu nieprawidłowy komunikat.
- **Poćwiczcie samodzielne korzystanie z toalety w nocy**. Warto pomyśleć o lampce nocnej lub latarce, aby nie było zbyt ciemno, kiedy dziecko się obudzi. Czy musi iść do łazienki, czy może skorzystać z nocnika/wiaderka/butelki w swoim pokoju? Jeśli w sypialni jest łóżko piętrowe, dziecko mające problem z moczeniem nocnym powinno spać na dole. Poćwiczcie wkładanie i zdejmowanie spodni od piżamy oraz przebieranie się w przypadku zmoczenia.
- **Unikajcie ściągania dziecka z łóżka** – innymi słowy, budzenia, by zaprowadzić je do toalety. Być może łóżko będzie suche, ale dziecko nie przestanie moczyć się przez sen, bo nie będzie się budzić.
- **Nagradzajcie** każde małe osiągnięcie – na przykład odpowiednie picie, wizytę w toalecie przed snem i korzystanie z toalety w nocy.

---

Jeśli moczenie nocne nie ustąpi pomimo przestrzegania **4 zasad zdrowego pęcherza** oraz wytycznych dotyczących przygotowania do snu (w oparciu o listę kontrolną), należy skonsultować się z lekarzem rodzinnym lub pielęgniarką w poradni specjalizującej się w moczeniu nocnym. Leczenie jest dostępne od 5. roku życia.

---

# CO JESZCZE POWODUJE MOCZENIE NOCNE?

## NIEKTÓRE DZIECI NIE BUDZĄ SIĘ, KIEDY CHCE IM SIĘ SIUSIU.

Nie dzieje się tak dlatego, że śpią tak mocno, ale dlatego, że ich mózg nie rozpoznaje sygnału, jaki wysyła pełny pęcherz podczas snu. Nazywa się to podwyższonym progiem pobudliwości.

### Jak to stwierdzić?

- nieprzerwany sen pomimo moczenia
- moczenie o późniejszych porach
- mokre plamy średniej wielkości
- mocz o normalnym stężeniu

## NIEKTÓRE DZIECI MOCZĄ SIĘ OBFICIE.

Wszyscy wytwarzamy w nocy specjalny hormon, wazopresynę. Dzięki niej nerki wiedzą, że podczas snu powinny wytwarzać mniej moczu. Niektóre dzieci nie wytwarzają jeszcze wystarczającej ilości wazopresyny, w związku z czym ich nerki produkują dużą ilość rozcieńczonego moczu – zbyt wiele, by pomieścić się w pęcherzu.

### Jak to stwierdzić?

- moczenie w ciągu pierwszych 2–3 godzin po zaśnięciu
- duże ilości moczu
- rozcieńczony mocz

## PĘCHERZ NIEKTÓRYCH DZIECI NIE ROZCIĄGA SIĘ W DOSTATECZNYM STOPNIU,

aby pomieścić cały mocz, który wytwarzają w ciągu nocy.

### Jak to stwierdzić?

- wielokrotne moczenie się w ciągu jednej nocy
- dziecko czasami budzi się po zmoczeniu łóżka
- niewielkie ilości moczu
- mocz o normalnym stężeniu

## U NIEKTÓRYCH DZIECI PRZYCZYN MOCZENIA NOCNEGO MOŻE BYĆ KILKA.

# OCENA

- Przez co najmniej tydzień prowadźcie [dzienniczek nocny](#). Analiza zebranych w nim szczegółowych informacji pomoże ustalić główny powód moczenia nocnego.
- Zabierzcie dzienniczek nocny na wizytę. Lekarz lub pielęgniarka zadadzą wiele pytań, aby dowiedzieć się, czy dziecko kiedykolwiek nie moczyło się w nocy, jak zachowuje się jego pęcherz w ciągu dnia, jak często się wypróżnia itp.
- Zapytają również, jak bardzo przeszkadza dziecku moczenie się. Walka z moczeniem nocnym to spore wyzwanie, a sukces wymaga silnej motywacji zarówno ze strony dziecka, jak i rodziców.

# KONKRETNE METODY

- **Alarm wybudzeniowy:** to rozwiązanie może okazać się idealne w przypadku podwyższonego progu pobudliwości. Alarmy wybudzeniowe są wyposażone w czujnik, który wykrywa moment rozpoczęcia moczenia. Czujnik aktywuje alarm, który budzi dziecko (i/lub rodziców).

W momencie przebudzenia mięśnie pęcherza zaciskają się, zatrzymując sikanie. Z biegiem czasu alarm pomoże dziecku kojarzyć uczucie pełnego pęcherza z koniecznością wstania z łóżka i pójścia do toalety.

Dziecko nauczy się reagować na sygnał i nie będzie już musiało korzystać z alarmu; albo obudzi się, aby pójść do toalety, albo każe mięśniom pęcherza wytrzymać i poczekać do rana.

Alarmy wybudzeniowe można wypożyczyć z lokalnej przychodni lub kupić w [sklepie internetowym](#) ERIC. Do monitorowania postępów można wykorzystać [dzienniczek alarmu wybudzeniowego](#).

- **Desmopresyna:** lek o nazwie desmopresyna można stosować w celu zwiększenia stężenia wazopresyny u dziecka. Przyjmuje się go krótko przed snem. Jego działanie polega na tym, że sygnalizuje nerkom, by przez kolejnych 8 godzin wytwarzały mniej moczu, dzięki czemu pęcherz powinien wytrzymać do rana.

Najskuteczniejsze może być zażywanie desmopresyny na godzinę przed snem, aby spowolnić produkcję moczu, już kiedy dziecko przygotowuje się do łóżka.

Przyjmując ten lek, należy ściśle przestrzegać instrukcji, np. zrezygnować z picia na godzinę przed zażyciem leku i nie pić przez 8 godzin po jego zażyciu. Co 3 miesiące należy zrobić tydzień przerwy w przyjmowaniu leku, aby sprawdzić, czy nadal jest on potrzebny.

- **Nadreaktywność:** jeśli pęcherz nie rozciąga się wystarczająco, a dziecko często oddaje małe ilości moczu, należy sprawdzić przede wszystkim, czy przyczyną nie są zaparcia. Następnie należy upewnić się, że dziecko przyjmuje prawidłową ilość płynów. Utrzymujące się objawy mogą być spowodowane nadreaktywnością pęcherza, polegającą na zwiększonej częstotliwości skurczów mięśni pęcherza. W ramach leczenia podaje się takie leki jak oksybutynina lub tolterodyna.
- **Leczenie skojarzone:** w przypadku dzieci moczących się z więcej niż jednego powodu

konieczne może być zastosowanie leczenia skojarzonego.

Należy wybrać najlepszą dostępną metodę leczenia. Jeżeli moczenie nie ustępuje, należy kontynuować kurację i powrócić do prowadzenia dzienniczka nocnego. Następnie można dodać kolejną metodę leczenia.

## WIĘCEJ INFORMACJI

- Wideo: [Zostańcie detektywami nocnego moczenia](#)
- [Alarmy wybudzeniowe – pytania i odpowiedzi](#)
- [Schemat blokowy — Moczenie nocne](#)  
(część naszego treningu czystości dla dzieci)
- [Podcasty](#)
- [Desmopresyna – arkusz informacyjny](#)

[www.eric.org.uk](http://www.eric.org.uk) Infolinia: 0808 169 9949

Instagram: [eric\\_charity](#)

Facebook: [ERIC.UK1](#)

X (Twitter): [ERIC\\_UK](#)

*ERIC (Education and Resources for Improving Childhood Continence) to zarejestrowana organizacja charytatywna (nr rejestracji 1002424)  
Adres siedziby: 36 Old School House, Britannia Road, Kingswood, Bristol  
BS15 8DB, Wielka Brytania*