

SUHE NOČI

Napotki in rešitve, s katerimi
tvoj malček uspešno in srečno
pride do suhih noči

Mojca Vrbnjak

Želite otroku omogočiti več nočne svobode, si želite, da bi otrokova koža dihala in bi bile noči končno suhe?

Se ozirate po vseh zapiskih, knjigah, poslušate prijatelje, znance, sorodnike in na koncu še pediatre?

Preverjate pri otrokovih vrstnikih in v zmedu vseh informacij ne veste, katera pot je za vas najboljša? Kdaj in zakaj začeti?



Sem Mojca Vrbnjak, diplomirana vzgojiteljica predšolskih otrok in mama treh fantov.

Pri svojih treh fantih sem uspešno vpeljala nočno izločanje, povem pa vam, da niti ena noč ni enaka drugi, kaj šele en otrok drugemu. Naj vam izdam, da zlatega pravila, kako odvaditi otroka od pleničk ponoči, pravzaprav ni.

So razne metode, po katerih lahko stopate, izhajati pa morate iz otroka samega in sebe.

Se to sliši zahtevno? Da, morda je res. Zato veliko staršev nočno odvajanje pušča za čisto zadnjo »obvezo« oz. se nočnega odvajanja loteva brez poglobljenega znanja in noč za nočjo z otrokom bije hude bitke.

Želim vam olajšati pot in predati znanje, s katerim boste postali dovolj kompetentni, da boste vašemu otroku pomagali narediti ta preskok iz mokrih noči v suhe. V tem priložniku vam bom prikazala vse možne poti, vi pa se boste povsem svobodno odločili za svojo.

Kdaj je pravi čas, da odstranite nočno pleničko?

- Takoj po rojstvu.
- V prvem mesecu otrokovega življenja.
- Ko se otrok neha ponoči dojit.
- Ko je otrok popolnoma suh čez dan.
- Ko otroku odstranimo plenice čez dan, mu jo vzamemo tudi ponoči.

Lahko bi naštevala še in še. Pa vse to drži? Da, dejansko drži.

Res pa je, da vse trditve ne veljajo za vse starše. Iz tega vidika, bi vam čisto na začetku želela predstaviti tipe staršev, ki jih poznamo:

➤ Starši brezpleničarjev

Gre za starše, ki se odločijo, da bodo otroku omogočili izločanje izven plenice. Nekateri začnejo to prakticirati takoj po rojstvu, drugi nekje do osemnajstega meseca.

➤ Taktični starši (dve muhi na en mah)

Starši, ki čakajo, da otrok usvoji dnevno suhost, in ko jo usvoji, otroku odstranijo plenico. Odstranijo mu dnevno in nočno plenico hkrati. Zagovarjajo dejstvo, da ko otroku vzamemo plenico, te ni več. Njihovo mnenje je, da otroka begamo, če čez dan nima plenice, ponoči ali na poti pa mu jo natikamo.

➤ **Previdni »ziheraški« starši**

Starši, ki se najprej lotijo dnevnega odvajanja. Ko otroku dobro uspeva, mu odmaknejo dnevno plenico, nočno pa še vedno uporabljajo. Ko je otrok že dalj časa čez dan suh, se opogumijo še za nočno odvajanje. Torej prvo dnevno in nato nočno odvajanje. Nočno izločanje

➤ **Sledilci**

Starši, ki niso v vlogi vodje. Vso pobudo in odločitev prepustijo otroku. Otroku odstranijo plenico, ko se on sam tako odloči. So popolnoma neobremenjeni in se ne ozirajo na otrokova leta niti na vrstnike in govorice iz okolja.

Se morda najdete med katerim izmed zgornjih opisov? Znotraj vsakega opisa obstaja mnogo poti, različnih pristopov oz. metod

10 najpogostejših razlogov, zakaj starši obupate oz. niti ne poskusite z nočnim odvajanjem:

1. Otrok še ni dovolj čustveno zrel

Res je, da je odvajanje lažje, ko je otrok čustveno zrel. Ne drži pa dejstvo, da je treba počakati. Vzgojitelji in starši lahko otroku na tej poti do čustvene zrelosti močno pomagata. S svojim pristopom, z načinom dela. Če otroku omogočate veliko svobode in samostojnosti, bo takšen otrok začel kazati večjo željo po tem, da vse opravi sam, tako kot on želi – na svoj način. Takšen otrok bo motiviran tudi pri odvajanju od plenice, saj bo imel večjo željo po oblačenju, slačenju, izločanju ... Skratka, želel bo biti tako dober kot njegov oče oz. mama in vas bo pri vsem posnemal. Če vi otroku ne omogočite samostojnosti in skrbi zase, če vse naredite namesto njega, potem on resnično ne bo mogel čustveno dozoreti in takšen otrok tudi težje kontrolira lastno izločanje.

Nič hudega, če menite, da vaš otrok še ni pripravljen; otroci prihajajo iz različnih okolij, na njihov čustveni razvoj vpliva veliko dejavnikov. Važno je, da se zavedate, da lahko vi otroka motivirate, ter mu tako pot olajšate. Nikakor ne smete tekmovati z vrstniki, otroka siliti, ker so vam drugi rekli. Ne. Otroka je treba na to pripraviti. Bolj kot je otrok samostojen, večja bo njegova želja tudi po navajanju na kahlico. O tem je govorila že Marija Montessori. Vsi Montessori pedagogi se zavedajo, da je otrokova želja in težnja po neodvisnosti in samostojnosti zelo velika. Otrok ne želi biti odvisen od nas, enako ne od plenice! Kadar otrok v dobi 6. mesecev na kakšnem področju ne napreduje (npr. gibalnem, jezikovnem), nas to takoj zaskrbi. Ko pa otrok ne napreduje pri toaletni neodvisnosti, se to nikomur ne zdi nič posebnega. Otroke imamo v plenica tudi do 4. leta ali dlje, pa nikogar ne zaskrbi. Toaletna samostojnost je enako pomembna kot samostojnost pri gibanju in izražanju. Če želimo otroku pomagati na poti samostojnosti in posledično na njegovem čustvenem razvoju, mu moramo omogočiti, da se zaveda celostnega procesa:

- prepoznavanje znakov, ko ga tišči na potrebo,
- prepoznavanje občutkov, ki ga spremljajo med odvajanjem,

- zavedanje, kaj je stranišče,
- znanje, kako stranišče uporabljati,
- znanje in izkušnje, kako se sleči in obleči,
- spretnosti, kako izprazniti kahlico in počistiti za seboj.

Vse to ga dela neodvisnega, samostojnega in s tem tudi SVOBODNEGA. Če želimo, da je otrok čustveno zrel, mu moramo to omogočiti, vsaka nepotrebna pomoč ali nepotrebni pripomoček (v tem primeru plenica) mu predstavlja oviro pri razvoju. Včasih pa je največja ovira naš odnos do procesa odvajanja od plenice.

2. Otrok še ni umsko pripravljen

Kdaj je otrok umsko pripravljen?

- Ko se zaveda, da je polulan ali pokakan.
- Ko se že pred izločanjem zaveda občutka, da mora izločiti.
- Ko se nauči sporočiti, da se je polulal/pokakal.
- Ko se nauči sporočiti, kdaj želi izločiti (preden se zgodi »nesreča«).

Kako naj bo otrok umsko pripravljen, če ga že od samega rojstva naprej vse tedne, meseca in leta učimo napačno. Otroka vedno previjemo šele takrat, ko so plenice polne in ga s tem učimo, da je to prostor, kamor mora opraviti svojo potrebo. Previjamo ga in imamo delo. Potem pa čez nekje dve leti zaradi pritiska okolice, da je počasi čas otoka odvaditi od plenice, začnemo otroka učiti lulati in kakati na kahlico ali školjko. Otroku, ki je vse dni, vse tedne, mesece in leta poznal samo ta občutek plenice, želimo to odvzeti in ga naučiti izločanja drugam. Nekateri otroci to enostavno sprejmejo, brez večjih težav. Za veliko otrok pa je to velik psihični zalogaj in gredo skozi to obdobje z velikimi travmami. Enako travmatično je potem to obdobje za starše. Torej, če strnem – imamo dvakratno delo, najprej otroka učimo

lulati v plenico, da ga potem učimo lulati izven plenice. Dvakratno delo za otroka in dvakratno delo za starše. In potem smo starši ali vzgojitelji nestrpni do otroka, ki se pri 3 letih ali še več igra s popolnoma polno plenico in se ne zaveda, da je polulan ali pokakan. Trdimo, da otrok umsko še ni pripravljen. Sedi v lastnih iztrebkih in se tega ne zaveda. Kako pa bi se, če mu te možnosti zavedanja nismo dali? Če smo ga od rojstva naprej učili in navajali v popolnoma drugo smer. Zato, dragi starši, stopite otroku naproti in mu nudite te dragocene izkušnje, pokažite mu, kakšen je občutek, ko ima mokre hlačke, naj se nauči prepoznati lasten občutek, ko ga tišči na potrebo, naj izloča izven plenice, da bo občutil, kaj se dogaja med izločanjem ... Omogočite mu izkušnje, s katerimi bo otrok umsko dozorel.



3. Otrok še ni telesno pripravljen

»Z raziskavami so dokazali, da otrok ne more hoteno uporabljati mišic, ki nadzirajo mehur, in mišic zadnjika, dokler ne dopolni vsaj 18 mesecev.« (Gilbert. 2003, str. 11) S to trditvijo se nikakor ne morem strinjati. Namreč, manjka podatek, koliko stari otroci so bili vključeni v raziskavo in po kakšni metodi izločanja izven plenic stopajo. Ali jim je omogočeno razvijanje lastnih mišic ali pa starši z uporabo plenice ta razvoj pri otroku zanemarjajo? Podatek, da je otroka nesmiselno odvajati od plenice pred 18. mesecem, lahko zasledimo v več virih, večkrat nam to potrdijo tudi pediatri. »Prva stvar, ki se je mora otrok naučiti, je

»obvladovanje« svojega telesa. Otrokom moramo ponuditi veliko priložnosti za spoznavanje in ozaveščanje svojega telesa in razvijanje različnih čutov« (Pergar Kuščer, 2005). Če otroku do 18. meseca ne omogočite izločati izven pleníc, bo on ta naravni instinkt zanemarił. Ko ignorirate otoške znake za izločanje, ga obenem navajate, da je izločanje v plenico edini prostor, kamor lahko to potrebo opravi. Mišice se polenijo in otrok res ne more hoteno nadzirati izločanja in obvladovati svojega telesa. V Montessori pedagogiki je znan podatek, da je občutljivo obdobje za odvajanje od pleníc med 16. in 20. mesecem starosti. Ker starši niso izobraženi v tej smeri in nimajo podrobnega znanja o otrokovem razvoju, se velikokrat ustrašijo, da je njihov otrok še »nezrel« za odvajanje. Interes oz. občutljivo obdobje traja le določen čas in kot pravi Bregant (2012), je to obdobje, ki omogoča optimalen razvoj na določenem področju. V tem občutljivem obdobju poteka učenje hitreje, lažje in bolj kakovostno kot v kakšnem drugem obdobju. Źal to obenem pomeni, da zamujenega kasneje ni mogoče nadoknaditi oz. je to zelo težko. V občutljivem obdobju lahko dosežete, da je otrok suh v samo 14 dneh. Zato je veliko staršev pri zgodnjem odvajanju od pleníc uspešnejših, saj se izognejo vsem tistim NE-jem v kasnejšem obdobju, ko otroci ne želijo iti na stranišče in ne želijo opustiti pleníc.

Skozi mesece in leta postane plenica otroška navada in prostor, kamor lula in kaka. Dlje kot starši čakate na to, da boste otroka začeli odvajati od pleníc, težje je, saj je navada čedalje močnejša. Če pa otroku omogočite izločanje izven pleníc že pred 18. meseci, ga navajate na občutek mokrote in lastnega zavedanja o izločanju. Otrok bo tako prej telesno pripravljen.

Praktično so pripravljeni že od rojstva naprej. V prvih mesecih seveda še ne morejo zavestno zadrževati, sprva samo sporočajo, ko želijo izločati in mi moramo hitro reagirati. Ko pa se otrok navadi in skozi tedne natrenira svoje mišice, je že nekajmesečni otrok sposoben zavestno zadržati izločanje.

Dejstvo je, da ni pomembno, pri katerem mesecu se lotite, pomembno je samo to, da otrok začne čutiti mokroto ter se zavedati lastnega izločanja. Mokroto začne povezovati z izločanjem. S tem, ko mu ponujate prostor za izločanje, gradite zaupanje med vami in otrok se bo začel truditi in zavestno zadrževati, utrdil bo svoje mišice zapiralke.

Gre za proces, ki traja. Vseeno je ali se ga lotite pri treh mesecih ali osemnajstih. Vseeno če začnete pri dveh letih ali pri treh in več. Ne glede na starost se mora otrok naučiti nadzorovati svoje izločanje. Zato vam ni treba čakati, z izkušnjami mu pomagajte telesno dozoreti.

4. Otrok ne razume vaših želja in ne zna besedno sporočiti svojih potreb

Otroku ni treba besedno izražati svojih želja. S svojim ponavljajočim se ravnanjem boste otroku pokazali, k čemu stremite. Če vi otroku vsako noč omogočite izločanje izven plenice, se bo on navadil na to možnost in vam zaupal. Vedel bo, da ste ob njem, ko vas potrebuje. Morda je res še premajhen in ne zna besedno sporočiti svojih potreb. Dejstvo je, da se znaki

pred izločanjem močno razlikujejo že zaradi same starosti otroka. Če boste od nekajmesečnega otroka želeli slišati znake pred izločanjem, zagotovo ne smete pričakovati besed: »Mami, lulat me!« »Ati, kakal sem.« Dokler otrok ne govori, vam besedno ne more sporočati. Enako velja za gibanje. Če otrok še ne plazi ali hodi, ne bo mogel iti do kahlice in vam z gibi sporočiti, da želi izločati ali da ima polno plenico. Če boste pripravljeni, boste otroka slišali. Ni pomembno, ali bo z vami komuniciral besedno ali nebesedno.

5. Otrok je pod hudim psihičnim pritiskom zaradi pričakovanj staršev

Noben otrok ne skače do zvezd od sreče, ker se je ponoči polulal ali pokakal. Verjetno je tako kot vi odšel v posteljo z željo, da se zjutraj prebudi suh. Ob lastnem neuspehu ali nazadovanju se počuti slabo. Starši, ki ste ob mokrih hlačah nejevoljni ali celo jezni, pomislite, kako to vpliva na vašega otroka. »Otroci so kot čustvene spužve, ki posrkajo vsako vašo besedno ali nebesedno sporočilo. Če ste torej jezni ali zgroženi, vas bodo posnemali.« (Gilbert, 2003, str. 57)

Otrok se že tako slabo počuti in ne potrebuje še vaših očitkov. Če želite, da otrok napreduje v razvoju, potrebuje spodbudno okolje. Počutiti se mora prijetno in sprejeto.

6. Izberete metodo, a ste preveč utrujeni oz. si ne vzamete časa, da bi jo dosledno izpeljali

Da me ne boste razumeli napačno, nič nimam proti plenicom. Tudi mi smo jih uporabljali. Obstaja kup različnih ponudb: od plenice za enkratno uporabo do pralnih plenice in menim, da so dobrodošle. Vsaka mama kot tudi oče se zagotovo kdaj znajdetata v trenutku šibkosti, v trenutku, ko vas tempo življenja duši. Dnevi, tedni, meseci neprespanih noči, skrb zase, za partnerja, družino, morda za njivo, vrt in še kaj. Že sama nosečnost in porod žensko izčrpata, svet pa ni narejen tako, da bi ti potem ponudil čas za regeneracijo in počitek. Sami morate biti tako močni, da si to vzamete in dovolite.

Iz tega vidika, iz vidika, ko je mama popolnoma utrujena, pa naj bo to tik po porodu, čez leto ali dve in se postavlja na noge, si nabira energijo - takrat so plenice še kako dobrodošle! Zato se lotite nočnega odvajanja, ko boste vsi pripravljeni, vi in otrok.

Mogoče bo res naporno, ampak če boste postopali s pravo metodo, boste kmalu na cilju.

Če večkrat na poti obupate in niste dosledni, otroka samo zmedete. Dajete mu občutek, da se mu praktično ni treba truditi, saj mu boste na koncu tako ali tako vrnila plenico oz. mu nehali omogočati izločanje.

Torej, ko se podate v odvajanje, vztrajajte. To pa ne pomeni, da otroka silite! Komunikacija med vami mora biti nežna in spoštljiva. Bodite strpni. Otrok se je kar nekaj časa učil in navajal na izločanje v plenico, sedaj potrebuje tudi nekaj časa, da se nauči izločanja izven nje.

7. Metoda, ki ste jo izbrali, ni primerna za vas in vašega otroka

Če opazite, da vam že kar nekaj časa ne uspeva, poskusite ugotoviti, kaj bi bil glavni razlog. Preverite metodo, ki ste jo izbrali in korake, po katerih ste stopali. Možno je tudi, da je vaša metoda povsem prava, vendar je otrok trenutno v obdobju pavze in ne želi sodelovati.

8. Otrok se upira, ker je v obdobju pavze

Tudi če zavestno ravnate po metodi, ki ste jo izbrali, če ste mirni, če pozitivno vplivate na otroka – če ste torej mama, ki stori vse, da bi bilo navajanje na kahlico čim lažje – se boste kljub temu verjetno znašli v težavah (Wiltshire, 2010, str. 132). Metode so neizvedljive oz. vaša pot bo zelo naporna, če se ne boste zavedali, da otrok skozi razvoj in v času odvajanja od pleníc doživlja tudi pavze in če teh pavz ne boste upoštevali.

Kaj so pavze? Pavze so stanja oz. obdobja, ko otrok intenzivno napreduje na nekem določenem področju (govornem, čustvenem, gibalnem, moralnem ...). Zaradi močne koncentracije in vloženega truda na točno to področje, zanemarja vse ostalo, tudi svojo

lastno komunikacijo z izločanjem. Povedano čisto preprosto: njegovi možgani so tako zaposleni, da se nimajo časa ukvarjati z izločanjem. Izločanje je v tistem trenutku nepomembno. To je lahko zelo stresno obdobje za starše, če si stanja ne znate pravilno razložiti. Npr. vaš otrok je zadnje tedne čudovito sodeloval z vami, vam sporočal, kdaj želi izločati, morda je bil že skoraj suh, nato pa kar na enkrat popoln preobrat. Kričanje in jok ob vsakršnem stiku s kahlico, upiranje, cepetanje in jasno nasprotovanje.

Rešitve te čakajo v video gradivu, kako postopamo, če pride do pavz oz. hudega upiranja. Navedla sem kar nekaj primerov, izberi tisto, ki vam najbolj ustreza, lahko da bo vsako noč druga.

9. Otrok trdno spi in ne želi sodelovati

Ponoči morate otroka slišati in prepoznati znake, ki vam jih daje pred izločanjem in mu omogočiti izločanje tudi ponoči. Če teh znakov ni in vaš otrok trdno spi, ga sami zbudite. Ne ga nositi v spanju. Zbudite ga, da bo začutil poln mehur in naj nato izloča. Sčasoma se bo naučil, da se ob takšnem občutku polnega mehurja prebudi sam. Nočno odvajanje od pleníc ni samo nošenje in podpora, ampak tudi UČENJE ZBUJANJA in ČUTENJA.

10. Otroka ponoči zelo težko uspravate, zato ga nočete buditi za čas izločanja

Včasih se otrok med nočnim izločanjem res popolnoma prebudi. Če želite to preprečiti in se pozneje izogniti dolgemu uspavanju, morate poskrbeti, da se otroku ne bo znižala raven melatonina (hormona, ki nam pomaga zaspati). To dosežete že s samim načinom oblačenja. Če je otrok preprosto oblečen, ga boste enostavno slekli in mu omogočili izločanje. Pomembna je tudi svetloba v spalnici. Nekateri starši se s časom navadite in otroku pomagata opraviti potrebo v čisti temi, sprva pa vam priporočam, da se v sobi uporabi manjša zatemnjena svetilka. Lahko pa s kosom blaga samo prekrijete luč, da je svetloba bolj medla. Pomemben je tudi vaš ton glasu. Otroku namenite le kakšno nežno besedo, drugače

pa se izognite nočni komunikaciji, enako nasmehom in pogledom. Otrok naj se zaveda, da gre za nočno rutino izločanja.

OSNOVNI NAPOTKI

Poskrbi za:

- primerna oblačila
- primeren prostor za izločanje in spanje
- primerno nočno rokovanje.



Metode nočnega izločanja

Če želite suhe noči, je potrebno poznati metode, s katerimi otroku pomagata na poti do suhosti.

Metoda manjpleničarstva

Metoda dvigovanja

Metoda odvajanja od plenic

➤ Metoda dvigovanja

Kaj je »dvigovanje«

Dvigovanje je metoda, ki se izvaja zaradi želje staršev in ne otrok. To je ključni podatek. Otrok ne izraža znakov in potrebe po izločanju, starši se odločijo, da bodo otroku sami omogočili izločanje, saj bo to njihovo ravnanje pripomoglo k otrokovi suhosti.

Kadarkoli v času nočnega spanja, dvigneš otoka iz postelje, ga podržiš nad kahlico ali odneseš do stranišča in mu omogočiš izločanje. Vse poteka zelo tiho in mirno, poskrbiš, da se otrok ne prebudi in zaradi tega izločanja ostane suh skozi noč. Morda ne ostane suh, morda moraš »dvigovanje« večkrat ponoviti.

Ohrani zavedanje, da s to metodo otroka ne boš pripeljala do suhosti. Suhost zahteva zavedanje in če želiš ti mirno spati in obenem pa preložiti odgovornost na otroka, da se za svoje potrebe zbuja sam, ga moraš učiti zbujanja in občutenja svojega mehurja.



➤ Metoda odvajanja od plenice

Tvoj otrok je več tednov, mesecev, mogoče tudi let opravljal potrebo ponoči izključno v plenico. Znano je, da otroci v plenicah izločajo malo po malo. Če otroku nikoli ne odstraniš plenice in mu ne omogočiš drugačnih izkušenj – izkušenj izločanja izven plenice, potem ga boš težko pripravila, da se jim kar odpove in postane uspešen, saj mu le-te predstavljajo edini varni in poznani prostor.

Metoda odvajanja od plenice govori o tem, kako otroku po daljšem času uporabe plenice, pomagaš do suhih noči, da plenica enostavno ni več potrebna.

Naj ti povem, da obstajata dve poti:

- Tvoj otrok se že sam zbudi in rabi samo tvoje zavedanje in pomoč, da skupaj z njim ohranjaš suhost.
- Tvoj otrok se ne zbudi in se ne zaveda nočnega izločanja, torej rabi tvojo pomoč, da se nauči zbujanja in ko se ga nauči, še vedno rabi tvojo pomoč, da skupaj z njim ohranjaš suhost.



Kako pravilno izvajati metodo:

1. Otroka navadiš na dnevno rutino pitja tekočin.
2. V otrokovo večerno rutino mora priti tudi dejstvo, da je pred spanjem potrebno mehur celostno sprazniti.
3. Pogovor in zavestna odločitev za oba.
4. PRAVLJICA na to temo.
5. Ponoči otroka slišiš in prepoznaš znake.
6. UČENJE zbujanja.
7. Urediš prostor.
8. Spoznaš njegov ritem nočnega izločanja.



Otrok se veseli uspeha, tvoja naloga pa je, ker poznaš vse te korake, da jih vsak dan poskušaš obkljukati in mu s tem pomagaš priti hitreje do suhosti in notranjega zadovoljstva. Ko bo otrok enkrat videl, da zmore, se bo še bolj trudil in bo lastna motivacija večja.

Naj samo še dodam, če se otrok zbuja sam, presodi, ali vam je vsem lažje, da ima kahlico kar v spalnici ob postelji ali pa bi vam bilo ljubše, da hodi do kopalnice. V primeru, ko ima močno lastno zavedanje in razvite občutke polnega mehurja, ko se prebudi ali postoka, ga lahko res tiho dvignete in mu pomagate, da opravi potrebo, ni potrebnih močnih luči, govorjenja ali sprehajanja iz sobe v sobo.

Močenje postelje – nočna enureza

Mikcija je periodično hoteno praznjenje sečnega mehurja. Po dopolnjenem petem letu starosti pričakujemo, da bo otrok hoteno nadzorovano praznil mehur in bo med mikcijami čez dan in ponoči suh. Motnje mikcije so pogoste težave manjših in večjih otrok, ki ne vodijo le do psihične obremenjenosti otroka, ampak celo do ledvične okvare (Meglič, 2005).

O motnjah mikcije govorimo, kadar ugotovimo nepravilno polnjenje ali praznjenje mehurja ali uhajanje urina med mikcijami podnevi ali ponoči. Motnje mikcije delimo na primarno nočno enurezo in veliko skupino drugih motenj mikcije /.../ Nočna enureza je pogostejša kot dnevna (Ravnikar in Semolič, 2007). »Če ima otrok kljub trudu po petem letu starosti še vedno težave z močenjem postelje, je potreben posvet s pediatrom in nadaljnja obravnava.« (Anthony Pillai, 2007)

Pomembno je, da pravočasno pristopite in otroku ponudite pomoč. Motnja mikcije lahko pomeni, da:

- prihaja do nepravilnega polnjenja mehurja,
- uhaja seč iz mehurja,
- prihaja do nezadostnega praznjenja mehurja,
- je onemogočeno praznjenje mehurja (Megčil, 2005, str. 167).

VZROKI za primarno nočno enurezo Doc. dr. Anamarija Meglič, dr. med., spec. pediater nefrolog, ugotavlja, da obstajajo trije možni vzroki, ki so lahko prisotni hkrati: nezrel ritem izločanja hormona vazopresina, nezrel mehanizem zbujanja ob občutku polnega mehurja in majhna prostornina mehurja.

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 ponoči več izloča kot podnevi, zato nastaja podnevi več urina manjše gostote, ponoči pa manj urina večje gostote. 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 velik volumen redkega urina. Količina

urina je večja, kot je prostornina mehurja, zato je v spanju ti otroci ne morejo zadržati v mehurju. Otroka, ki moči posteljo, poln mehur ne zbudi. Starši 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.

Tretji vzrok nočnega močenja pri otrocih je majhna prostornina mehurja za njihovo starost. Odrasli imamo prostornino okrog pol litra, petletniki običajno med 200 in 300 ml. Pri nekaterih je mehur še posebno majhen, lahko celo le okrog 100 ml. Ti otroci tudi podnevi lulajo pogosto in po malem, včasih težko zadržijo urin. Razlog je znova še nezrelo oživčenje mehurja oz. čezmerno draženje stene mehurja, brez zadostnega zaviranja živčnih impulzov.

Če sumite, da ima otrok težave z nočno enurezo, se obrnite na izbranega pediatra in poiščite ustrezno strokovno pomoč.

Za konec

Otroke radi občudujemo, vendar ker so »mali« jih včasih prikrajšamo za kakšno bogato izkušnjo, saj menimo, da določene stvari še žal ne zmorejo.

Upam, da ste skozi priročnik spoznali, kako zelo so otroci sposobni, če jim le damo možnost, da se izkažejo.

Radi so svobodni in v tej svoji svobodi radi žarijo.

Veliko otrok doživi travme, ko jim želimo pleničke odvzeti, določeni se enostavno ne zavedajo močenja. Nekateri začnejo pretirano zadrževati in to pripelje do zaprtje. Vsak otrok se na poti srečuje s svojimi blokadami.

Tudi mi smo se borili, 2 leti s konstantnimi zaprtji pri prvem sinu. In tudi on je zablokiral. Počutila sem se grozno, ko je prišlo do tega stanja, praktično ni zablokiral samo na področju izločanja ampak tudi na področju izražanja. Zaprl se je vase, ni se želel jokati in priznati svoje stiske, o tem ni želel govoriti. Ker je bil v lastnem krču se je umikal vsakršni komunikaciji, zaradi slabega počutja je izgubil voljo do igre in gibanja. Gledala sem ga, kako mi ugaša. Trgalo se mi je srce. Potrebovali smo čas in našla sem rešitev. Hvaležna sem, da sem prvega sina popolnoma osvobodila na področju izločanja in izražanja. Še lepše pa mi je, da teh blokad ni rabil doživljati moj drugi in tretji sin. Blokade izločanja, hranjenja in izražanja se močno vtisnejo v podzavest in kalijo vaš družinski mir. Če se jih zavedamo in jih znamo pravilno rešiti, spoznamo, kako preprosti so pristopi svobodnega otroštva.

Vesela sem vseh, ki ste vstopili v spletno mrežo Svoboden otrok – skupnost za starše in otroke z žarom v očeh.

Hvala za zaupanje!

Literatura

Anthony Pillai R. What's potty about early toilet training? BMJ 2007; 334(7604): 1166

Bregant, T. (2012). Razvoj, rast in zorenje možganov. Psihološka obzorja, 21(2), 51–60.

Gilbert, J. (2003). Navajanje na kahlico: za lažji prehod od pleničk do školjke. Radovljica: Didakta. <https://pza.si/Clanek/Nocno-mocenje-in-druge-tezave-z-lulanjem-pri-otrocih.aspx>

Meglič, A. Motnje mikcije. V: Kržišnik, C, Battelino, T. Pediatrična pulmologije (Izbrana poglavja iz pediatrije 17), Ljubljana: Medicinska fakulteta, katedra za pediatrijo, 2005: 165–181.

Meglič, A. Primarna nočna enureza. V : Slovenska pediatrija, 2007; 14: 169–177

Pergar Kuščer, M. (1999). Izobraževanje učiteljev za prenovljeno šolo. V J. Hytonen idr. (ur.), Socialna dimenzija zgodnejšega všolanja (str. 18-23). Ljubljana: Pedagoška fakulteta, Univerza v Ljubljani.

Wiltshire, J. (2010). Grem na kahlico: učinkovite metode navajanja vašega malčka na kahlico. Ljubljana: Tuma.