**Gdy dziecko zapomina pójść do toalety**

Może się zdarzyć, że 3-latek podczas zabawy zapomni wyjść do toalety. To nie jest poważny problem. Nie karz dziecka, ani nie wracaj do pieluch. Cierpliwie przypominaj - radzi psycholog.

**Twoja pociecha od dłuższego czasu z łatwością korzysta z ubikacji. Cała rodzina jest zadowolona z faktu, iż trening toaletowy przebiegł pomyślnie. Jednak powinnaś wiedzieć, że mimo iż do tej pory twoje dziecko ani razu nie pobrudziło majteczek, taka sytuacja może się zdarzyć. Wielu trzy i czterolatkom zdarzają się tzw. „wpadki”. Życie przedszkolaka to ogrom pasjonujących zajęć (zabawy w przedszkolnym ogrodzie, malowanie, układanie klocków itd.). Te zajęcia czasami są tak interesujące, że dziecko zapomina o potrzebach fizjologicznych. To najczęstsza przyczyna „wpadek”. Poznaj pozostałe przyczyny moczenia się u trzy i czterolatków. Dowiedz się co robić gdy twojemu dziecku zdarzy się taka sytuacja.**

**Wypadki przy oddawaniu moczu - przyczyny**

* Regres może nastąpić z powodu stresu wynikającego ze zmian np. rozkładu dnia, lub ważnego wydarzenia np. rozpoczęcie zajęć przedszkolnych, przeprowadzki itd.
* Czasem przyczyną „wpadek” jest zakażenie układu moczowego, zapalenie sromu i pochwy, zaparcia oraz cukrzyca.

**„Wpadki”- co robić?**

Jeśli moczenie się u dziecka nie ustaje, skontaktuj się z pediatrą. Do niepokojących objawów towarzyszących „wpadkom” zalicza się:

* mętny lub różowawy mocz,
* małe mikcje,
* częste oddawanie moczu,
* bóle brzucha,
* ból podczas oddawania moczu,
* gorączka,
* wymioty.

Częste „wpadki” mogą występować u dzieci z niezdiagnozowaną cukrzycą. W chorobie wzrasta poziom cukru we krwi. Jego nadwyżka jest wydalana z moczem. Dziecko odczuwa większe pragnienie i częściej odczuwa potrzebę oddawania moczu. Gdy zauważysz, że dziecko często sika, częściej prosi cię o picie a dodatkowo zdarza mu się moczyć łóżko w nocy, również skonsultuj się z lekarzem.

Jeśli u dziecka występują zaparcia musisz się liczyć z tym, że dziecko może stracić rozeznanie, kiedy chce mu się kupę a nawet sikać. Efekt końcowy będzie taki, że dziecko będzie się moczyć.
Aby zapobiec zaparciom i jego skutkom:

* podawaj dziecku odpowiednia ilość płynów,
* wprowadź do jego diety świeże owoce, warzywa i suszone owoce,
* zachęcaj dziecko do jedzenia płatków owsianych i ograniczenia słodyczy,
* zachęcaj dziecko by nie powstrzymywało kupy.

**Jeśli przyczyną „wpadek” nie jest problem medyczny spróbuj:**

* Zachować spokój

Dziecko korzystanie z toalety kojarzy z pochwałą rodziców i nie tylko, dlatego jeśli „mu się nie uda” może czuć się winne. Nie reaguj rozdrażnieniem bo wzmocnisz to uczucie. Postaraj się to potraktować lekko i dodać dziecku otuchy. Rozmawiaj i tłumacz, że tak czasami może się zdarzyć. Zawsze przyjmij pomoc dziecka w przebraniu ubranka czy sprzątaniu.

* Ograniczyć stresujące sytuacje

Wiele czasu i uwagi poświęcaj dziecku.

* Nie wypowiadać upokarzających myśli

Nawet w trudnych momentach nie zapominaj o tym, że jesteś osobą dorosłą i obowiązuje cię spokój i cierpliwość. Nie wyzywaj dziecka i nie porównuj go z innymi dziećmi, a zwłaszcza młodszymi. W przeciwnym razie nie zachęcisz dziecka do dorosłych zachowań takim jakim jest korzystanie z toalety.

* Cieszyć się z sukcesów

Podziwiaj wszystkie osiągnięcia dziecka, nie tylko te toaletowe. Umacniaj w dziecku wiarę w siebie.

* Kontrolować ilość i rodzaj wypijanych przez dziecko płynów

Zadbaj o to by dziecko piło odpowiednią ilość płynów. Jeśli ograniczysz płyny możesz doprowadzić do odwodnienia organizmu. Zatem odpowiednia ilość płynu jest niezbędna jednak jego nadmiar już nie. Szczególną uwagę zwróć na ilość wypijanych soków z owoców cytrusowych, ponieważ mogą podrażniać układ moczowy.

* Unikać pachnących mydeł, płynów do kąpieli oraz olejków, które to bowiem mogą wywołać podrażnienie dróg moczowych u dzieci.
* Przyjąć zasadę „Przed wyjściem z domu, wszyscy załatwiają naturalne potrzeby”. Jeśli zasada będzie dotyczyć każdego domownika dziecko łatwiej ją zaakceptuje. Rzadziej zdarzy się sytuacja kiedy to po opuszczeniu domu rozpoczynają się intensywne poszukiwania toalety miejskiej.

**Moczenie mimowolne** jest bardzo często występującym zaburzeniem, które wywiera wpływ na funkcjonowanie zdrowotne, społeczne, psychologiczne i rodzinne dzieci nim dotkniętych. Stanowi to źródło stresu, niepokoju i wstydu dla dzieci oraz ich rodzin.

Rozróżniamy dwa rodzaje moczenia – **pierwotne** i **wtórne**. Z **moczeniem pierwotnym** mamy do czynienia kiedy od urodzenia dziecko nie opanowało jeszcze kontroli zwieracza. Natomiast o **wtórnym** mówimy kiedy dziecko przez ok. 6 miesięcy potrafiło kontrolować zwieracz i po tym czasie ponownie wróciło do moczenia się. Problem ten obserwuje się najczęściej u dzieci 5-7 letnich, jednak występują także takie przypadki u 11-latków i dzieci nieco starszych.
Moczenie może odbywać się w ciągu dnia (**moczenie dzienne**), w nocy (**moczenie nocne**) albo moczenie nocne i dzienne. Kolejne różnice występują w zakresie objawów towarzyszących. Mamy bowiem do czynienia z moczeniem monosymptomatycznym – czyli takim, którym nie występują dodatkowe objawy ze strony układu dolnych dróg moczowych i zaburzeń funkcji pęcherza moczowego oaz takim, któremu towarzyszą zaburzenia zachowania i zaburzenia emocjonalne.

Można wskazywać na wiele czynników moczenia mimowolnego. By było nam łatwiej uchwycić podłoże tego zaburzenia, podzielimy je na kilka obszarów. Podział nie jest oczywiście wyczerpujący, stanowi jedynie zarys ukazujący złożoność i wielość możliwych przyczyn:

**1) Podłoże neurologiczne**
Może być tak, że u dziecka występuje opóźnione dojrzewanie w zakresie umiejętności kontroli pęcherza co nierzadko połączone jest z pewnymi opóźnieniami w rozwoju neurologicznym. U dzieci takich obserwuje się częściej pewną niezgrabność ruchową a także zaburzenie koordynacji wzrokowo-ruchowej i percepcji (spostrzegania).

**2) Wady anatomiczne**
Są to wady budowy narządów takie jak np. nieprawidłowa czynność tylniej zastawki moczowodu. Nierzadko są to zniekształcenia proksymalnego odcinka układu moczowego.

**3) Podłoże somatyczne**
Moczenie może także występować w wielu chorobach. Cukrzyca młodzieńcza, padaczka, uszkodzenia rdzenia kręgowego lub nerwów obwodowych, guz płata czołowego, niedokrwistość sierpowata, skaza sierpowato komórkowa.

**4) Podłoże emocjonalne**
Problemy emocjonalne stanowią zarówno przyczynę mimowolnego moczenia się jak i towarzyszą w trakcie występowania zaburzenia. Bardzo często u dzieci, które przeżyły istotne dla niego wydarzenie, które wywołało u niego dużo stresu rozwija się moczenie mimowolne. Do tego rodzaju wydarzeń można zaliczyć: rozwód rodziców i rozpad rodziny, przeprowadzka do innego miejsca zamieszkania, hospitalizacja, bycie uczestnikiem lub świadkiem wypadku, separacja (oddzielenie) od matki, a także narodziny rodzeństwa. Ważne by wiedzieć, że czasami młodsze dzieci, najczęściej w wieku 2-4 lat, reagują moczeniem się w sytuacjach zmiany, które wymagają zaadaptowania się do nowych warunków – np.. pójście do szkoły i przedszkola, co jest dodatkowo połączone z separacją od matki i innych osób znaczących dla dziecka. Moczenie się jest pewnym regresem i zwykle ustępuje po ok. miesiącu, czyli do czasu kiedy dziecko przystosuje się do nowej sytuacji

Bardzo ważnym jest więc dokładne badanie i rozpoznanie celem postawienia trafnej diagnozy dotyczącej przyczyn mimowolnego moczenia się dziecka. Da to podstawę do szybkiej interwencji, dobrania najlepszej formy leczenia oraz uniknięcia powikłań.

**Kiedy więc rozpoznajemy mimowolne moczenie się?**
Zgodnie z kryteriami o moczeniu mimowolnym mówimy gdy:
**•** Wiek dziecka, zarówno kalendarzowy jak i umysłowy, wynosi minimum 5 lat
**•** Mimowolne moczenie się (lub zamierzone) ma miejsce minimum 2 razy w miesiącu (u dzieci do 7 lat), a minimum 1 raz w miesiącu u starszych
**•** Wykluczenie innych zaburzeń natury psychologiczno-psychiatrycznej
**•** Utrzymywanie się takiego stanu przez co najmniej 3 miesiące

**Skutki moczenia się dla dziecka**

Dzieciom, które mimowolnie moczą się, towarzyszy lęk związany z obawą przed oceną osób z otoczenia. Zaczynają one unikać sytuacji społecznych, w których mogłyby się narazić na ośmieszenie, a które stanowią istotny element integracyjny i socjalizacyjny w danym wieku (np. nocowanie u znajomych, wycieczki szkolne, spotkania towarzyskie). Mają poczucie bycia innym, gorszym, są zakłopotane. Czują się upokorzone, naznaczone. U dzieci tych pojawia się negatywny obraz siebie, niskie poczucie własnej wartości. Stają się one obsesyjnie czujne, wkładają wiele wysiłku w maskowanie tej przypadłości. Bardzo często odczuwają także poczucie winy w stosunku do rodziców.
Utrzymujący się negatywny stan psychiczny oraz towarzyszące mu emocje i przeżycia mogą doprowadzić do rozwoju zaburzeń emocjonalnych i zaburzeń zachowania. Jednymi z najważniejszych rzeczy jakie rodzice powinni zapewnić dziecku to poczucie bezwarunkowej akceptacji w trakcie diagnozy i leczenia mimowolnego moczenia się, wspierania w trudnych chwilach, dostarczaniu dziecku informacji. Ważnym by doceniać jego mocne strony i wzmacniać poczucie wartości w obszarach funkcjonowania dziecka. Warto więc zadbać także o pomoc psychologiczną celem minimalizacji następstw w zakresie zaburzeń emocjonalnych i zaburzeń zachowania.

**Jak leczyć moczenie nocne?**
W zależności od rozpoznania wielu specjalistów posługuje się farmakoterapią i stosowaniem technik behawioralnych. Mimowolne moczenie się jest złożonym problemem, o różnorodnych przyczynach i obrazie klinicznym, stąd niezmiernie ważna jest dokładna, indywidualna diagnoza dziecka, a tym samym zastosowanie indywidualnego postępowania diagnostyczno-terapeutycznego. Niemniej w każdym przypadku bardzo ważną rolę w terapii odgrywa psychoedukacja kierowana zarówno do dziecka jak i do jego rodziny. Stanowi to istotny element w pozytywnym przebiegu leczenia i jest najlepszym początkiem współpracy z pacjentem. Bardzo ważną rolę w leczeniu moczenia się nocnego odgrywa psychoterapia, a także poradnictwo rodzinne i (lub) terapia rodzinna – forma pracy dobierana jest w zależności od tego jaka jest przyczyna moczenia się.

**Uwaga!** Powyższa porada jest jedynie sugestią i nie może zastąpić wizyty u specjalisty. Pamiętaj, że w przypadku problemów ze zdrowiem należy bezwzględnie skonsultować się z lekarzem!