

Pokud si myslíte, že naše nejmenší nejvíc trápí černé puntíky ve škole, není to tak úplně pravda. Mnohé z dětí se bojí nočního pomočování. Dnes a denně prožívají stresy před usnutím a budí se v nepříjemném ponižujícím mokru. Dá se s tím něco dělat?

**Z**a pomočování se považuje únik moči mimo vlastní vůli, především u dětí starších pěti let. Nejčastěji se tak děje ve spánku. I když se to ani tak nemusí zdát, problém by se neměl dlouho přehlížet ani držet „pod pokličkou“. Výčitky, posměšky ani tělesné tresty nejsou v žádném případě vhodné. I když nemá zpravidla pomočování psychickou příčinu, jakýkoliv nátlak by dítěti mohl způsobit větší trauma, než je mokrá postel sama o sobě. Nejdůležitější je citlivý přístup a některé osvědčené metody.

### Dětské kolektivy dokážou být kruté

Seďmiletý Honzík z Kladna si vytrpěl své. Problémy s nočním pomočováním měl asi od čtyř let. Rodiče to ze začátku brali jako „nehodu“. Když potíže pokračovaly, snažili se to řešit nejrůznějšími prostředky.

Kromě toho nejdůležitějšího – návštěvy u odborníka. Honzík nesměl od páté hodiny večerní nic pít, ani když měl žízeň. V noci ho několikrát budili na záchod, takže byl ráno nevy spalý a podrážděný. Buzení po několika týdnech rodiče vzdali a dávali mu na spaní jednorázové pleny. Brali to už jako samozřejmost. Jenže malý

Honzík začal být po čase uzavřený a neměl okolo sebe žádné kamarády. Později se zjistilo, že to bylo

proto, že z něj byla často cítit moč. Malé děti dokážou být kruté. Pomohl až pediatr, který ho odeslal na vyšetření a správnou léčbou pomočování ustalo. Do té doby rodiče neměli ani zdání, že jejich „rodinné tajemství“ je problém, který se měl řešit už dávno.

### Nenechávejte si problém pro sebe

První správnou volbou je návštěva u dětského lékaře. V bato-

**»Pomočování většinou nemá psychické příčiny.«**

### CO ZPŮSOBUJE POMOČOVÁNÍ?

- **Genetické předpoklady**
- **Porucha v noční tvorbě tekutin** – netvoří se hormon, který v noci omezuje vylučování vody ledvinami
- **Stres** – rodinné, školní problémy, rozvod rodičů, narození sourozence, týrání, atd.
- **Poruchy spánku** – tvrdý spánek nebo sklony k náměšičnosti.
- **Špatné návyky** – nevyvážený příjem tekutin, večerní přepíjení, odkládání močení
- **Poruchy funkce močového měchýře**
- **Zánět močových cest**



# Noční můra Nechtěné pomoc

lecím a předškolním věku se dítě postupně učí udržet moč nejprve ve dne, později se to naučí i ve spánku. Noční pomočování po pátém roce už není „úplně v pořádku“. Pokud se tak stane podruhé za posledních šest měsíců, vyhledejte odborníka. Čím dříve se to začne řešit, tím lépe. Dítě postupem času může mít potíže v kolektivu, má nízké sebevědomí a může se stranit ostatních dětí. Pokud dětský lékař nepošle dítě na důkladné

vyšetření, měl by převzít iniciativu sám rodič. Obratě se na nejbližší urologickou nebo nefrologickou poradnu. Podle primářky MUDr. Martiny



Přichystalové z Nemocnice Boskovice tvoří děti trpící nočním pomočováním až 20 % pacientů dětských nefrologických ambulancí. „Rodič, který řešení odkládá a čeká na odeznění problému, způsobuje svému dítěti psychické utrpení,“ říká MUDr. M. Přichystalová.



nejen dětí:

vání

### NEZAPOMÍNEJTE, ŽE:

- První krok je odstranění dětských plenek na noc.
- Před usnutím by se mělo dítě beze spěchu důkladně vymočit.
- Noční buzení dítěte pomáhá jako řešení mokrého prostěradla, ale dlouhodobě není východiskem.
- Kofeinové a šumivé nápoje zvyšují tvorbu moči a dráždí močové cesty.
- Dohlédněte, aby se dítě ráno osprchovalo. Zápach moči ho může vyloučit ze školního kolektivu.
- Noční pomočování není chyba dítěte.
- Trestání a výčitky jsou naprosto nevhodné.
- Dítě by se mělo za každou „noc v suchu“ chválit.
- Jste ti, kdo by měli být dítěti v jeho problému největší oporou.
- Základem je úprava příjmu tekutin a nasazení správné léčby.
- Moderní léčba nespočívá v antidepresivech (i když někteří lékaři ze „starých škol“ je ještě na pomočování předepisují,) ale především v užívání desmopresinu, který snižuje noční produkci moči.

### Upravte postýlku

- Pod prostěradlo dejte gumovou podložku a přikryjte ji silnou savou plenou, aby moč nepronikla do matrací.
- Zlepšete přístup k toaletě.
- Nechte rozsvícenou malou lampičku (dítě získá větší pocit jistoty a lepší orientaci).
- K posteli můžete dát nočník.



Text: Jana Šlegrová, odb. konzultant: MUDr. M. Přichystalová, foto: Shutterstock.com

### Častější, než tušíme:

- ve věku 5 let: až 15 – 20 % z nich
- ve věku 7 let: u 10 % z nich
- ve věku 10 let: u 5 % z nich
- ve věku 12 let: u 3 % z nich
- ve věku 20 let: 1 % z nich

### Bizarnost i v 21. století

Jedna nefrologická poradna zaznamenala šokující případ, kdy rodiče svou sedmiletou holčičku na noc přivazovali k nočníku. Údajně jim to poradil pediatr. Dělal to tak neúprosně každou

noc. Do poradny přišli naprosto bezradní až ve chvíli, kdy jim vyděšené dítě z nočníku opakovaně padalo.



Více informací včetně „mikčního kalendáře“ najdete na [www.nocvsuchu.cz](http://www.nocvsuchu.cz).

## Nedejte šanci pálivému trápení

Podzim je sice krásně barevné, ale přeci jen chladné období roku, kdy na nás začínají ze všech stran útočit nej-různější nemoci. Jednou z nich bývají potíže s močovými cestami, které znají hlavně ženy. Podle výzkumů jimi trpí každá pátá, 25 % žen s nimi bojuje dokonce opakovaně. Koho takové potíže někdy postihly, ví, jak moc dokážou člověka potrápiti. Problém je zákeřný také v tom, jak jednoduše si jej můžeme přivodit. Příčinou potíží může být nachlazení, nízký příjem tekutin, přítomnost kamenů a řada dalších faktorů.

### Jak na to?

Onemocnění je nejlepší předcházet, a to lze poměrně jednoduše. Dodržujte pitný režim, nenoste spodní prádlo ze syntetických materiálů, při intimní hygieně používejte přípravky s neutrálním pH a udržte podbříšek v teple. Pokud se

stane, že vás bakterie přemohou a potíže s močovými cestami vás začnou trápit, na nic nečekejte a co nejrychleji sáhněte po účinném prostředku. Spolehnout se můžete na doplněk stravy **Urinal Akut**. Je pomocníkem při náhlých a silných potížích, které vás mohou zastihnout. V takových případech je nutný skutečně okamžitý zásah prostřednictvím velmi silné a účinné péče. **Urinal Akut** obsahuje koncentrovaný výtažek z velkoplodých brusinek ve formě extraktu Hi-PAC™. Stačí pouze dvě tablety denně, které odpovídají příjmu 144 000 mg čerstvých plodů brusinek. Tato koncentrace je až 10x vyšší než u běžných přípravků na trhu.

Připravte se včas a pořďte si do kabelky **Urinal Akut** - spolehlivého pomocníka, který vyřeší vaše obtíže rychle a spolehlivě.

Více informací o přípravku naleznete na [www.walmark.cz](http://www.walmark.cz) nebo na bezplatné infolince 800 141 141.