

SPET SEM SE POLULAL

dr. Mateja Hudoklin, univ. dipl. psih., spec. klin. psih.

Mama zjutraj pripoveduje sodelavki, da je sredi noči prišel v spalnico njen šestletnik in povedal, da se je spet polulal. Preden je zlezal k njej v posteljo, sta preoblekla njega in posteljo, dala pral perilo in potem skupaj zaspala. Zjutraj se ni spomnil vsega, kaj se je dogajalo ponoči. Mama opaža, da se močenje postelje pojavlja pogosteje, kadar se sinu čez dan dogaja veliko stvari – in ravno zdaj so v šoli dobili novo učiteljico v podaljšanem bivanju. Sprašuje se, ali je treba sinu poiskati pomoč. Skrbi jo, kako bo, ko bo želel pri kom prespati.

MOČENJE POSTELJE

Kar nekaj staršev si v določenem obdobju svojega otroka postavlja takšna vprašanja. Močenje postelje je pogostejše pri fantih, se pa pojavlja tudi pri deklicah. Vsekakor je to težava, s katero se največkrat ukvarja celotna družina. Starši so še posebej v zagati, kadar se pogovarjajo z drugimi starši, katerih otroci so suhi tako čez dan kot ponoči.

OTROKOVA ZRELOST IN MOČENJE POSTELJE

Kontrola izločanja se pri večini otrok pojavi nekje do 5. leta starosti. Postopno razvije otrok najprej kontrolo kakanja ponoči, kmalu se razvije kontrola kakanja tudi čez dan. Temu sledi kontrola mehurja čez dan, kontrola mehurja ponoči pa se razvije nazadnje. Večina otrok do 5. leta starosti zmore nadzorovati izločanje. Ta nadzor je povezan z zorenjem živčnega sistema in zmožnostjo nadzora mišic, ki pri izločanju sodelujejo. Približno 10 % otrok pri 7 letih pa še vedno moči posteljo. Razlogi, zaradi katerih se močenje postelje pojavlja po 5. letu, so različni in vključujejo vse od genetskih dejavnikov, nekaterih zdravstvenih težav (npr. vnetje mehurja), do psiholoških in družinskih dejavnikov (npr. družinske interakcije, stresne situacije). Dejavniki, ki pripomorejo k ohranjanju tovrstnih

otrokovih težav, so marsikdaj prisotni, tudi če se okolica tega ne zaveda. Otroci so lahko prepričani, da na močenje postelje nimajo vpliva, lahko se v družini na močenje odzivajo z jezo ali pa pretirano zaskrbljenostjo ali pa starši preprosto pričakujejo, da bo otrok sčasoma dozorel in se bo stanje samo uredilo. S tem se nehote ustvarjajo pritiski, ki na otroka ne vplivajo pozitivno.

KAKO LAHKO POMAGAJO STARŠI?

Spodbudno družinsko okolje pripomore tudi k učenju kontrole mehurja. Takšno okolje predstavlja družina, v kateri imajo otroka radi in ga spoštujejo. Na močenje postelje gledajo kot na težavo, ki ni povzročena namenoma. V takšni družini otroku sporočamo, da je zelo pogumen, ker se spoprijema z nočnim močenjem postelje in se uči, kako nadzorovati praznjenje mehurja. Pomembno je, da si starši vsak dan vzamejo nekaj časa, ki ga preživijo izključno z otrokom (vsaj 20–30 minut dnevno), da zmanjšajo druge zahteve in pritiske na otroka, se izogibajo kritiziranju, zmerjanju ali kaznovanju, kadar otroku uide. Otroka spodbujajo k napredku in ga pohvalijo, tudi če je napredek neznamen. Pomembno je, da starši ohranjajo predvidljivo rutino v družinskem življenju – da potekajo igranje, spanje, hranjenje v ustaljenem ritmu.

V otroka nikoli ne silimo, smo pa mu na razpolago, ko nas potrebuje. Pri učenju nadzora nad mehurjem je pomembno, da si tega želi predvsem otrok, da je to njegov cilj in ne samo cilj staršev ali širšega okolja. Otroku je treba prisluhniti in ga podpreti v njegovem prizadevanju, hkrati pa upoštevati njegov tempo. Tako bo otrok postopoma pridobival tudi večje zaupanje vase, občutek, da zmore, bolj pozitivno samopodobo in samospoštovanje – kar pa je dobra popotnica za zdravega in zadovoljnega otroka.