

Çocuğunuzun Alt Islatma Problemi Olduğunda Nasıl Davranmalısınız?

- ✓ Öncelikle, beş yaşın altındaki çocukların mesane kontrolünün büyük oranda isteğe bağlı olmadığını ve yatağa bilerek kaçırmadığını unutmamalısınız.
- ✓ Yatağı ıslatan çocuğu asla cezalandırmayın, kızmayın ve utandırmayın. Bunlar hiçbir fayda sağlamaz. Başkalarının da onunla alay etmesine asla izin vermemelisiniz.
- ✓ Yatağa kaçırmadan "**Kaza**" olarak bahsedin. Çocuğunuza bunu bilerek yapmadığını bildiğinizi belirtmelisiniz. Zamanla bunun üstesinden geleceğini açıklamalısınız.
- ✓ Uykudan önce tuvaletinin olup olmadığını sormalısınız.
- ✓ Gece tuvalete gidebilmesi için yeterli ışık bulunduğu ve pijamasını kolayca indirip çekebileceğinden emin olmalısınız.
- ✓ Çocuğunuz, birkaç ay boyunca geceleri kuru kalır ve daha sonra yatağı ıslatmaya başlarsa fiziksel bir neden olup olmadığını anlamak amacıyla bu durumu doktorunuza bildirmelisiniz.



Rehberlik Servisi



KILAVUZ MAH. BAŞAR SK. ŞEHİT NURİ YAZANEL
ANAOKLU NO: 11 MERKEZ / SİVAS



0346 211 74 20



<https://sehitnuriyazanel.meb.k12.tr>

ÇOCUKLARDA ALT ISLATMA (ENUREZİS)



Çocuklarda mesane kontrolü gerçekleşinceye kadar, yani ortalama olarak 2-3 yaşlarına kadar çocuklar geceleri altlarını ıslatırlar. Gündüz kontrol 2 yaş dolaylarında, gece kontrol ise 3,5—4,5 yaş arasında kazanılır. Çocukların hemen hepsinin idrar ve dışkı kontrolünü kazandıkları 4 yaşından sonra hala alt ıslatmanın devam etmesi durumu "Enuresis" adını almaktadır. Enuresis en sık görülen davranış bozukluğudur ve iki biçimde görülebilmektedir.

Bunlardan ilki, Birincil Enuresis'dir. Bu durum, sinir-kas kontrolünün gelişmesindeki gecikmeden kaynaklanabilir ve doğumdan başlayarak süregelir. Bu gecikme anne-babanın düzensiz ya da yetersiz tuvalet eğitiminin bir sonucu olarak da oluşabilir. Birincil Enuresis zamanla kaybolur ve yavaş gelişen bu çocuklar, tuvalet kontrolünde arkadaşlarının seviyesine ulaşırlar. Birincil Enuresis, yatak ıslatma sorununun yaklaşık %75-80 ini oluşturur.



%25-30 oranındaki Enuresis İkincil Enuresis adını alır. Bu tür alt ıslatma olayında tuvalet kontrolü oluşuktan sonra bir gerileme söz konusudur. İkincil Enuresis tipik olarak korkular, yeni bir kardeşin doğumu ya da yeni bir eve taşınma gibi bazı ruhsal gerginlik durumlarında ortaya çıkar. Bu etkenler çocuğun bir süre için daha olgunlaşmamış davranış biçimlerine dönmesine neden olabilmektedir.

Rahatsızlığın teşhisi için çocuğun 5 yaşından büyük olması, en az 3 ay süre ile haftada en az 2 kez idrar kaçırmanın olması, alt ıslatmanın toplumsal ve sosyal sorunlara yol açması gerekmektedir. Ayrıca idrar kaçırma durumu başka bir ilacın yan etkisine bağlı olmamalı, kişide idrar kaçırma sebepleri olabilecek bir hastalık olmadığı tespit edilmelidir (şeker hastalığı, ürolojik ya da nörolojik hastalıklar gibi).



Nedenleri

Fiziksel Nedenler

- ✓ Merkezi sinir sistemi bozuklukları
- ✓ Kas kontrolünün gecikmesi
- ✓ Böbrekte ve boşaltım yollarındaki doğuştan bozukluklar
- ✓ Derin uyku uyuma
- ✓ Tuzlu ve sulu yemekler yeme
- ✓ Ayaklarda ve belde üşüme
- ✓ Zihinsel gelişim geriliği olan çocuklar tuvalet kontrolünü daha geç kazanabilir, bu çocuklarda alt ıslatma sorununa daha fazla rastlanabilir.
- ✓ Epilepsi nöbetleri, gece işemelerinin nedeni olabilir.
- ✓ Genetik yatkınlık: Altını ıslatan çocuğun anne babasının tuvalet kontrolünü kaç yaşında kazanmış olduğu önemlidir. Tuvalet kontrolünü geç kazanan anne babaların çocuklarında bu durum sıkça gözlenmektedir.

Psikolojik Nedenler

- ✓ 2-3 yaşından önce yeterli kas gelişimi ve kontrolü sağlanmadan baskıcı tuvalet eğitimi verilmesi
- ✓ İlgi çekme ve öç alma isteği. Anne baba aşırı koruyucu veya hoşgörülü ise çocukta küçük yaş dönemlerinde kalma eğilimi ile birlikte bu davranış görülebilir.
- ✓ Kardeş kıskançlığı ve yeni bir kardeşin gelmesi, okula başlama, sevilen birinin kaybı gibi stresli ve zorlayıcı durumlarda çocuğun hayatın önceki dönemlerine geri dönme isteği
- ✓ Boşanma, aile içi ilişkilerde ve iletişimdeki bozukluklar
- ✓ Çocuğun gün içinde korku verici, üzüntü veren, sarsıcı olaylar yaşaması
- ✓ Çeşitli nedenlerle yaşanan okul korkusu.