



WHAT IS BED-WETTING?

Bed-wetting (also called nocturnal enuresis) is when the bladder empties while a child is asleep. This can happen every so often, or every night.

Bed-wetting is common. About one in every five children in Australia wets the bed. Bed-wetting can run in families and is more common in boys than girls before the age of nine years. It can be upsetting for the child and stressful for the whole family. The good news is that you can get help.

WHAT CAUSES BED-WETTING?

Wetting the bed is caused by a mix of three things:

- the body making a large amount of urine through the night;
- a bladder that can only store a small amount of urine at night; and
- not being able to fully wake up from sleep.

Children who wet the bed are not lazy or being naughty. Some illnesses are linked with bed-wetting, but most children who wet the bed do not have major health problems.

Day-time control of the bladder comes before night-time dryness. Most children are dry through the day by the age of three years and at night by school age. However, this can vary, and children may have accidents every so often, both day and night, up until they are seven or eight years of age.

WHEN SHOULD YOU SEEK HELP FOR BED-WETTING?

It is best to seek help from a health professional with special training in children's bladder problems, such as a doctor, physiotherapist or continence nurse advisor. They can help children with their bed-wetting from when the child is about six years of age. Before this time it can sometimes be hard to get the child to be helpful. However, in some cases it might be wise to seek help sooner, such as when:

- the child who has been dry suddenly starts wetting at night;
- the wetting is frequent after school age;
- the wetting bothers the child or makes them upset or angry; or
- the child wants to become dry.

شب ادراری چیست؟

خیس کردن رختخواب (که بدان شب ادراری nocturnal enuresis هم می گویند) وقتی است که کودک در هنگام خواب مثانه خود را خالی می کند. ممکن است این حالت گاه به گاه و یا هر شب رخ دهد.

شب ادراری شایع است. در استرالیا از هر پنج کودک یکی رختخواب خود را خیس می کند. شب ادراری ارثی است و در پسران کوچکتر از نه سال شایع تر از دختران می باشد. شب ادراری برای کودک ناراحت کننده و برای کل خانواده تنش زا است. خبارخوب حاکی از آن است که می توان در این مورد کمک گرفت.

چه چیز باعث شب ادراری می شود؟

شب ادراری به علت آمیزه ای از سه چیز است:

- بدن در طول شب مقدار زیادی ادرار تولید می کند؛
- مثانه ای که شب ها گنجایش ذخیره مقدار کمی ادرار دارد؛ و
- نتوان کاملاً از خواب بیدار شد.

کودکانی که رختخواب خود را خیس می کنند تنبل نیستند و شیطنت نمی کنند. برخی از بیماریها را با شب ادراری مربوط دانسته اند، ولی بیشتر کودکان که رختخواب خود را خیس می کنند مشکل عمده سلامتی ندارند.

کنترل ادرار در روز، پیش از رفع شب ادراری (شب خشکی) می آید. بیشتر کودکان تا سن سه سالگی روزها خشک هستند و شب ها وقتی خشک خواهند بود که به سن مدرسه رفتن می رسند. لیکن، این ممکن است از کودکی به کودک دیگر متفاوت باشد، و کودکان ممکن است گاه به گاه تصادفاتی (خیس کردن خود) هم در روز و هم در شب داشته باشند، تا به سن هفت یا هشت سالگی برسند.

چه موقع باید برای شب ادراری جویای کمک شوید؟

بهترین کار این است که از یک کارشناس بهداشت که در مورد مشکلات مثانه کودکان دوره دیده است، نظیر پزشک، فیزیوتراپیست یا پرستار مشاور کنترل ادرار کمک بخواهید. آنها می توانند به کودکانی که شب ادراری دارند از سن نزدیک به شش سالگی به بعد کمک نمایند. پیش از این سن، بعضی اوقات همکاری جستن از کودک ممکن است دشوار باشد. لیکن، در برخی از موارد عاقلانه است که زودتر جویای کمک شوید، از قبیل هنگامی که:

- کودکی که خشک بوده ناگهان دچار شب ادراری می شود؛
- پس از رسیدن به سن مدرسه رفتن به دفعات خود را خیس کند؛
- خیس کردن کودک را برنجاند یا او را ناراحت و خشمگین سازد؛ یا
- کودک می خواهد که خشک باشد.





CAN BLADDER CONTROL THROUGH THE DAY BE A PROBLEM?

Some children who wet the bed at night also have problems with how their bladder works through the day. They may go to the toilet too few or too many times, need to rush to the toilet in a hurry, have trouble emptying out all the urine or have bowel problems. Unless the child has wet underwear, families often do not know about these other bladder and bowel control problems. New day-time wetting by a child who is toilet trained should be discussed with a doctor.

WHAT CAN BE DONE ABOUT BED-WETTING?

Many children do stop wetting in their own time with no help. Most often, if wetting is still very frequent after the age of eight or nine years, the problem does not get better by itself. There are many ways to treat bed-wetting. A health professional will begin by checking the child to make sure there are no physical causes and to find out how their bladder works through the day. Then, there are a few ways to treat bed-wetting that are most often used:

- Bladder training programs teach the child good bladder habits. This means that the child learns to be a good drinker and to empty their bladder well when they need to go to the toilet. This cuts down sudden urges that may cause wetting. Learning to hold lots of urine through the day does not always help dry nights.
- Night alarms that go off when the child wets the bed. These work by teaching the child to wake up to the feeling of a full bladder. The alarm is used either on the bed or in the child's underpants. The results are best when the child wants to be dry, wets very often, has help from a parent through the night, and uses the alarm every night for several months. Some children become dry using an alarm but later start to wet again. Alarms can work again after this relapse.
- Drugs or sprays that change how active the bladder is or cut down how much urine is made through the night can be prescribed by a doctor. These drugs can be used to help the bladder work better at night. Drugs alone don't often cure bed-wetting. Bladder function must be improved or bed-wetting may come back when the drug is stopped.

آیا کنترل مثانه در طول روز می تواند یک مشکل باشد؟

برخی از کودکان که شب ها رختخواب خود را خیس می کنند، روزها نیز مشکلاتی در مورد طرز کار مثانه خود دارند. آنها ممکن است دفعات زیاد یا کم به توالیت بروند، باید با عجله خود را به توالیت برسانند، برای تخلیه کامل مثانه خود مشکل دارند و یا مشکل مدفوع کردن دارند. مگر اینکه کودک لباس زیر خود را خیس کرده باشد، خانواده ها اغلب اطلاعی از دیگر مشکلات کنترل ادرار و مدفوع او ندارند. اگر کودکی که توالیت کردن را یاد گرفته به تازگی در طول روز خود را خیس می کند باید موضوع را با پزشک در میان بگذارید.

راجع به شب ادراری چه کار می توان کرد؟

بسیاری از کودکان شب ادراری را بدون کمک گرفتن پشت سر می گذارند. بیشتر اوقات، اگر خیس کردن پس از سن هشت تا نه سالگی دفعات زیاد صورت گیرد، مشکل به خودی خود رفع نمی شود. روش های متعددی برای درمان شب ادراری موجود می باشند. یک کارشناس بهداشت با معاینه کودک شروع می کند تا اطمینان حاصل نماید که هیچ عامل جسمانی وجود نداشته باشد و دریابد که روزها مثانه او چگونه کار می کند. بعد، روش های متعددی وجود دارد که بیشتر اوقات از آنها برای درمان شب ادراری استفاده می شود از قبیل:

- برنامه های تمرین مثانه به کودک عادات خوب مثانه را یاد می دهد. این بدان معنی است که کودک یاد می گیرد که درست و به اندازه بنوشد و هروقت به توالیت می رود مثانه خود را کاملاً تهی نماید. این باعث می شود نیازهای ناگهانی توالیت رفتن که موجب خیس کردن می شوند کاهش یابند. یاد گرفتن اینکه در روز مقدار زیادی ادرار را در مثانه خود نگه دارد همیشه کمک به رفع شب ادراری نمی کند.
- هشداردهنده های شبانگاهی که وقتی کودک رختخواب خود را خیس می کند به صدا در می آیند. این هشداردهنده ها به کودک کمک می کنند که با احساس پر شدن مثانه از خواب بیدار شود. هشداردهنده یا در رختخواب یا در لباس زیر کودک استفاده می شود. نتیجه آن وقتی بهتر است که کودک بخواد خشک باشد، دفعات شب ادراری دارد، شب ها کمک یکی از والدین را دارد، و از هشداردهنده هرشب برای مدت چند ماه استفاده می کند. برخی از کودکان با استفاده از هشداردهنده خشک می شوند ولی بعداً دوباره شروع به خیس کردن خود می کنند. پس از این بازگشت به حالت نخست، هشدار دهنده ها دوباره مؤثر خواهند بود.
- دارو یا افشان هایی که فعالیت مثانه را تغییر می دهند و یا میزان تولید ادرار را در شب کم می کنند را پزشکان تجویز می نمایند. این داروها را می توان برای بهتر کار کردن مثانه در شب به کار برد. داروها اغلب به تنهایی شب ادراری را درمان نمی کنند. فعالیت مثانه باید بهتر شود وگرنه شب ادراری ممکن است با توقف دارو دوباره برگردد.





WHAT CAN PARENTS DO?

- Seek help from a health professional with special training in children's bladder problems, such as a doctor, physiotherapist or continence nurse advisor.
- Talk to your child about how their body works.
- Let your child know what has caused their problem.
- Do things with your child that help them feel good about themselves.
- Praise your child when they follow the health professional's advice.
- Ensure your child drinks five or six glasses of water daily, as many children with bladder problems do not drink enough.
- Try to cut back how many fizzy drinks your child has.
- Support your child in choosing to become dry and be positive about the treatments they are using.
- Watch for constipation as this can make the bladder problem worse. Seek medical help if it is an ongoing problem.
- If your child is using a bed-wetting alarm, get up when it goes off and help to wake them up and change their clothes or sheet. Make sure there is enough light at night so it is easy to get to the toilet.

There are some things which do NOT help:

- DO NOT punish for wet beds.
- DO NOT shame the child in front of friends or family.
- DO NOT lift the child at night to toilet them. This may cut down on some wet beds, but it does not help the child learn to be dry.
- DO NOT try to fix bed-wetting when other family members are going through a stressful time.

والدین چه کار می توانند بکنند؟

- از یک کارشناس بهداشت که در زمینه مشکلات مثانه کودکان دوره دیده است، نظیر پزشک، فیزیوتراپیست یا پرستار مشاور کنترل ادرار کمک بخواهید.
- با کودک خود راجع به طرز کار بدن او صحبت کنید.
- به کودک خود علت مشکل او را توضیح دهید.
- کارهایی را انجام دهید که به فرزند شما احساس خوبی راجع به خودش بدهد.
- وقتی که فرزند شما به توصیه کارشناس بهداشت عمل می نماید او را تحسین کنید.
- اطمینان حاصل کنید که فرزند شما بین 6 تا 8 لیوان آب در روز بنوشد، چون کودکانی که مشکل مثانه دارند بقدر کافی آب نمی نوشند.
- کوشش کنید تعداد نوشابه های گازداری که فرزند شما می نوشد را کاهش دهید.
- از کودک خود در انتخاب خشک ماندن حمایت کنید و در مورد برنامه درمانی او مثبت باشید.
- بیوست را تحت نظر داشته باشید چون ممکن است مشکل مثانه را بدتر کند. اگر بیوست مشکل دوام داری است، برای درمان آن کمک پزشکی بخواهید.
- اگر فرزند شما از هشداردهنده شب ادراری استفاده می نماید، خودتان موقعی که هشدار صدا کرد بیدار شده و به فرزند کمک کنید از خواب بیدار شده و لباس و ملافه او را تعویض نمایید. اطمینان حاصل کنید که نور در شب کافی باشد تا رفتن به توالت آسان گردد.

برخی از چیزها کمکی نمی کنند:

- برای اینکه رختخواب خود را خیس کرده او را تنبیه نکنید.
- پیش دوستان و خانواده، فرزند خود را خجالت ندهید.
- در میانه شب کودک را بیدار نکنید تا او را به توالت ببرید. این کار ممکن است از تعداد دفعاتی که تختخواب خیس می شود بکاهد ولی به کودک کمک نمی کند که خشک ماندن را یاد بگیرد.
- در حالیکه دیگر اعضای خانواده دوران پرتنش را می گذرانند، کوشش نکنید که شب ادراری را رفع کنید.





SEEK HELP

Qualified nurses are available if you call the National Continence Helpline on 1800 33 00 66* (Monday to Friday, between 8.00am to 8.00pm Australian Eastern Standard Time) for free:

- Information;
- Advice; and
- Leaflets.

If you have difficulty speaking or understanding English you can access the Helpline through the free Telephone Interpreter Service on 13 14 50. The phone will be answered in English, so please name the language you speak and wait on the phone. You will be connected to an interpreter who speaks your language. Tell the interpreter you wish to call the National Continence Helpline on 1800 33 00 66. Wait on the phone to be connected and the interpreter will assist you to speak with a continence nurse advisor. All calls are confidential.

Visit bladderbowel.gov.au or continence.org.au/other-languages

* Calls from mobile telephones are charged at applicable rates.

کمک بجویید

در صورت تماس با خط سراسری کمک رسانی کنترل بی اختیاری ادرار با شماره 1800 33 00 66* (روزهای دوشنبه تا جمعه از ساعت 8 بامداد تا 8 شب به وقت شرق استرالیا) پرستاران دیصلاح برای ارائه خدمات زیر به صورت رایگان فراهم می باشند:

- اطلاعات؛
- مشاوره؛
- نشریات.

چنانچه در درک و یا تکلم به زبان انگلیسی مشکل دارید می توانید با این خط از طریق خدمات ترجمه تلفنی رایگان با شماره 13 14 50 تماس بگیرید. پس از تماس با این شماره به زبان انگلیسی به شما پاسخ داده خواهد شد. در این حالت لطفا نام زبان مورد نظر خود را بگویید و منتظر بمانید تا به مترجمی که زبان شما صحبت می کند ارتباط داده شوید. به مترجم بگویید که مایل هستید تا با خط سراسری کمک رسانی به بی اختیاری ادراری به شماره 1800 33 00 66 تماس بگیرید. منتظر بمانید تا پس از برقراری تماس با یکی از پرستاران مشاور کنترل بی اختیاری ادرار صحبت نمایید. کلیه تماسها محرمانه باقی خواهد ماند.

از این صفحه در وب سایت bladderbowel.gov.au یا continence.org.au/other-languages بازدید کنید.

* تماس از طریق تلفن همراه مشمول هزینه های مربوطه خواهد شد.

