



Informasjon til foreldre (Ufrivillig vannlating hos barn)

Bakgrunn: Årsaker til at barn tisser på seg om natten er sjeldent sykdom. Ofte handler dette om et misforhold mellom blærekapasitet og urinproduksjonen og at barnet ikke ennå har lært seg å våkne av vannlatningsrefleksen. Dette «modnes» ofte når barna blir eldre. Noen barn er også forstoppet, noe som kan påvirke urinblæren negativt. Man bør i så fall i tillegg til gode toalettvaner og kostholdsråd starte med bløtgjørende medisiner for å sikre daglig avføring. Å tisse på seg er vanligst hos gutter, og det er vanlig at det er flere i familien har vært plaget med det samme.

Årsaker til at barn tisser på seg på dagtid kan i sjeldne tilfeller være pga sykdom. Noen barn utsetter å gå på toalettet, går få ganger, og kjenner etter hvert ikke tissetrang. Andre har «overaktiv blære» som gjør at de tisser ofte tisser små mengder og har plutselig, sterk tissetrang. Noen ganger kan nyoppstått urinveisinfeksjon være årsak til ufrivillig vannlating.

Det anbefales å ta et steg av gangen og begynne tiltak mot å tisse på seg på dagtid først.

Noen praktiske tips for barn som tisser på seg på dagtid:

- Alltid tisse rett før leggetid og rett etter oppvåkning om morgenen
- Regelmessig vannlating, hver 2.-3. time
- Bruke god tid på toalettet for å sikre fullstendig blæretømming
- Støtte til bena på toalettet, klær nedenfor knærne
- Unngå å holde seg
- Drikke nok! Blæren trenger trening og regelmessighet
- 2/3 av væskeinntaket bør være før klokken 16
- Behandling av forstoppelse kan bedre den ufrivillige vannlatingen. Opptil 1 av 10 barn med enurese har forstoppelse.
- Støtte og oppmuntring.



Praktiske tips for barn som tisser på seg om natten

- Dersom barnet er over 8 år: Snakk med fastlegen om Desmopressin og trusealarm.
- Trusealarm kan kjøpes enkelt på nett. Google «trusealarm» for å finne forhandlere.
- Hensikten med alarmbehandling: Lære barnet å våkne hvis blæren er full.
- Alarmen vekker barnet etter at tissingen har begynt, da strammes bekkenbunns- og urinrørmuskulaturen og vannlatningen stoppes. Etter hvert kan kroppen merke tidligere at vannlatningen skjer. Til slutt kan barnet våkne før vannlatningen starter. Ved endt, vellykket behandling undertrykkes vannlatningstrangen og barnet våkner for å tisse eller kan holde seg til morgenen. Alarmen bør brukes hver natt i behandlingsperioden og bør forsøkes 2- 3 uker sammenhengende. Dersom vellykket bør den fortsette til barnet har vært tørt om natten i fire uker. At alarmbehandling ikke virker ved første forsøk betyr ikke at det ikke vil virke neste gang!
- Det er vanlig at barnet går fra å sove tungt gjennom alarmen (en voksen må vekke barnet), til at barnet trenger lett stimuli for å våkne og deretter til at barnet våkner av seg selv av alarmen, men trenger en påminnelse om å gå på toalettet.

Praktiske tips for gjennomføring av alarmbehandling:

- Det er lurt å la barnet selv bestemme når hen skal begynne.
- Unngå ferier og perioder der det er vanskelig å følge rutiner.
- Registrer våte/tørre netter to uker før oppstart, under behandlingen og i minst fire uker etter at alarmen er fjernet.
- Ikke bruk bleier i behandlingsperioden, men beskytt madrassen på andre måter. Barnet skal heller ikke tas opp eller vekkes på andre måter for å tisse.
- Barnet skal selv koble til alarmen og skru av alarmen raskest mulig. Barnet skal selv gå på do og tisse (selv om det ikke føles nødvendig), skifte til tørre klær og hjelpe til med å skifte på senga. Det er tilstrekkelig med én alarm per natt, det er ikke nødvendig å koble alarmen til på nytt.
- Vanligvis er det nødvendig at en voksen sover inne hos barnet mens alarmbehandling pågår for at barnet skal klare å våkne umiddelbart når alarmen går. For lang tid mellom alarm og oppvåkning gjør at hjernen ikke klarer å koble sammen de to stimuliene, noe som er en forutsetning for vellykket alarmbehandling.
- Da mange barn i starten av behandlingen sover tungt gjennom alarmen bør en av foreldrene sove på samme rom, vekke barnet, få av alarmen og hjelpe til med å gjennomføre toalettbesøk. Etter en uke bør barnet ta ansvar selv og klare seg uten hjelp. Det er viktig at barnet går og tisser selv om det har tisset seg helt ut.
- Det er en fordel at rommet ikke er helt mørkt. Da er det lettere å finne alarmen, og det virker mindre skremmende. Søsknen bør ikke sove på samme rom.
- Alarmbehandling kan forstyrre søvnen. Er barnet svært trett, kan det ha problemer med å våkne. Derfor er det viktig å passe på at barnet får nok søvn, og en pause i behandlingen være nødvendig.