

Ok utanıyorum. Her sabah uyandığımda yatağımı ıslak bulmaktan ve çevremdekilerin benimle alay etmesinden bıktım artık.”

11 yaşındaki Semih'in bu yakınmaları bir çok evde yaşanan, aileyi ve çocuğu çok üzen bir problemdir.

Islanmış bir yatak, ıslak pijamalar ve utangaç bir çocuk, birçok evde yaşanan tanıdık bir sahne bu.

Çocuğumuzun fiziksel ve ruhsal gelişimi normal seyrinde ilerliyorsa 2 ve 3 yaş aralarında tuvalet eğitimini tamamlamaları gerekir. Fakat bazı çocuklar organlarını tam kontrol edemedikleri için bazen altlarını ıslatabilir. Bu durumda umutsuzluğa kapılmamak gerekir. Bu bir gelişim aşamasıdır.



## Nedenleri

- Genetik yatkınlık
- Böbrekte ya da boşaltım yollarındaki doğuştan gelen bozukluklar
- Merkezi sinir sistemi bozuklukları
- Kas kontrolünün gecikmesi
- Derin uyku
- Baskıcı tuvalet eğitimi
- İlgi çekme ve intikam alma isteği
- Aşırı koruyucu anne-baba tutumu
- Kardeş kıskançlığı
- Boşanma, aile içi iletişim bozuklukları
- Çocuğun sık sık üşütmesi



## Aile Ne Yapmamalı?

- Sorunu çözmek için aşırı baskıcı, suçlayıcı tutumdan uzak durun
- Çocuğun bu durumunun mahrem olduğunun farkında olun ve başkalarıyla ulu orta paylaşmayın
- Alt ıslatma davranışı sonrası çocuğunuzu cezalandırmayın, alay etmeyin, küçümsemeyin.
- “Alt ıslatma davranışın devam ederse...” ile başlayan tehdit cümlelerini kullanmayın
- Onunla alay edip başkalarına söylemekle tehdit etmeyin
- Çocuğunuzu başkalarıyla kıyaslamayın
- Önlem amacıyla da olsa kesinlikle bez bağlamayın
- Çocuğunuzun bu sorununu tüm yaşamına ve kişiliğine mal etmeyin

## Ne zaman “Alt İslatma Problemi Vardır” diyebiliriz?

- Fiziksel hareketler, dil ve zekâ gelişimi normal ise
- Tuvalet eğitimi kazanılmışsa
- 4 yaş ve üstünde ise
- Tıbbî bir problem yoksa
- En az üç ay süre ile en az haftada iki kez gece ve/veya gündüz alt ıslatma davranışı var ise bu bir soruna işaret demektir.

Yaygın bir sağlık sorunu olan alt ıslatma, erkek çocuklarda daha yaygın görülmektedir.

Kesin olan bir şey var ki, alt ıslatma bir gün biter. Bunu bilip, sakin olunması önemlidir.

## Aile Ne Yapmalı?

Önce bir sağlık kurumunda fiziksel muayenesi ve tahlilleri yaptırılmalı, idrar yollarında olabilecek fiziksel problemler araştırılmalıdır

Çocuğunuz uyumadan 2-3 saat önce sıvı tüketimini sınırlandırın

Çocuğunuzun yatmadan önce tuvalete gitmesini sağlayın

Çocuğunuz uyuduktan sonra ilkinde 1,5 saat sonra, ikincisinde 3 saat sonra kaldırıp tuvalete götürün

Gün boyunca düzenli olarak idrara çıkmasını sağlayın

Çocuğa kaslarını güçlendirmesi için idrarını tutup bırakarak (en az 5-7 kez) yapması istenir

Gündüzleri küçük tuvaleti geldiğinde tutma antrenmanları yaptırılmalı, hemen tuvalete yollanmamalıdır

Tutabildiğince tutturulmaya çalışılmalıdır.

Böylece idrar kesesi kasları uyarılarak daha sıkı ve hassas hale getirilmiş olacaktır

Çocuğunuzun her gün aynı saatte yatırmaya çalışın

Geceleri iyice örtünmelerini, bellerini açıp üşütmemeleri için iyice sarmalarını ve gece kıyafetlerinin düzgün olmasını sağlayın

Kendine güvenini arttırmaya çalışın



Çocuğun kuru uyandığı sabahlarda, odasına güneş şekilli veya gülen yüz şeklinde bir resim asılabilir. Bu resim kesinlikle çocuğun kendisi tarafından asılmalıdır. Bunun dışında bir takvim tutularak çocuktan kuru kaldığı her gün için işaret koyması istenebilir ve bu günlerde çocuğa küçük bir ödül verilir

Tuvalete ulaşmak kolaylaştırılmalı

Kafein idrar artırır. Kola, kahve, gazoz, çay gibi kafein içeren içecekler vermeyin

Çocuğunuza bunun bir sorun olduğunu ama üstesinden gelinebileceğini anlatın.

Onu cesaretlendirin

Çocuğunuza zaman tanıyın. Her kuru uyandığı sabah için ona "Harikasın, bunu başarabileceğini biliyordum" gibi olumlu mesajların verin.

Başaramadığı zamanlarda ise "Gelecek sefere denersin, bunun üstesinden beraber gelebiliriz" şeklinde yaklaşın. Çocuğun ihtiyacı olan ilgi ve zamandır

İletişiminizi güçlendirerek yaşadığı duyguları sizinle paylaşmasını sağlayın

Güven, destek, anlayış ve sabırla bunun da üstesinden gelebilirsiniz. Kuru geceler sizleri bekliyor.

Alt ıslatma problemi, çocuk 5 yaşının üzerinde ve hala devam ediyorsa, çocuğun özgüvenini ve benlik algısını tehdit ediyorsa, çocuğun sosyal uyumunu etkiliyorsa bir uzmandan yardım almak gerekir.

# ALT ISLATMA

