

## Sevgili veliler,



çocuk eğitimi zor ister. Çocukların sağlığı, yaşlarına uygun gelişimi ve yaşam sevinci ile sorunsuz bir aile yasantısı en önemli şeylerdir. Bu açıdan çocukların yatagını ıslatması ilgili aileler için büyük sıkıntı doğurur. Çocugun bu problemini çözmek için yıllarca sürebilen çabaların sonucu çoğu kez çaresizlik, utanç ve umutsuzluktur. Bazı anne babalar bu sorunun kendi hatalarından, çocugun psikolojik bir sorunundan ya da anne veya babaya tepkisinden kaynaklandığını düşünüp büyük üzüntü duyarlar. Oysa yatagı ıslatmada kimsenin suçu yoktur. Bu problem çoğu zaman sadece bir gelişim eksikliği olup doktor yardımıyla kısa sürede düzeltilebilir.

Ayçocugu Klubü (Club Mondkind) bu sorunu yaşayan aileler için önemli bir kurumdur. Derneğin yetkilileri ailelere bilgi ve yardımlarıyla destek olmakta, Avusturya çapında çalışan uzmanlarla işbirliği yaparak bireysel problemlere çözümler üretmektedirler.

Lütfen yatak ıslatmayı ciddiye alın, yardım isteyin, çocuklarınıza sağlıklı ve kendine güvenen insan olarak yetisme şansı verin.

Alois Stöger, diplömé  
Sağlık, Aile ve Gençlikten sorumlu Federal Bakan



Sağlık, Aile ve Gençlikten sorumlu Federal Bakanlık  
Club Mondkind'in çalışmalarını uygun görmekte ve desteklemektedir.

### Bilimsel komisyon üyeleri:

Dr. Romana Altenhuber, Ass. Prof. Dr. Angelika Etele-Hainz,  
OA Dr. Elisabeth Frigo, Prof. Dr. Josef Oswald, Dr. Mehmet Özsoy,  
Doz. Dr. Günter Primus, Prof. Dr. Helmut Madersbacher,  
Prof. Dr. Christian Radmayr, Mag. Christian Zníva



## Club Mondkind

E-Mail: [info@clubmondkind.at](mailto:info@clubmondkind.at)

Dernek Tel.: 0664/60 90 8100 (Perşembe ve Cuma öğleden önce)

[www.clubmondkind.at](http://www.clubmondkind.at)

### Web sitesinde bulabileceğiniz ...

- \* Önemli bilgiler ve formlar (idrar günlüğü gibi)
- \* Başarılı bir terapi için tavsiyeler
- \* Uzman adresleri
- \* İnternet üzerinden bilgi ve fikir alışverişi

### Anne-babalar ve tıbla ilgilenenler için!



Bizi Facebook üzerine ziyaret edin  
[www.facebook.com/clubmondkind](http://www.facebook.com/clubmondkind)



Bilgilendirici videoları youtube da bakınız  
[www.youtube.com/clubmondkind](http://www.youtube.com/clubmondkind)

### Tatil tavsiyesi ...

Steiermark Murau'da Enuresis tatil kampında çocuklar her yaz rahat bir ortamda ve profesyonel danışmanlar gözetiminde tatil yapabilirler.



# Yatak ıslatma

## Üzülmeyin bu çözülebilir bir problem

Club Mondkind, ilgili ailelere yardım eden ve bu konuyla ilgilenen uzmanlarla ortak çalışmalar yapan bir kuruluştur.

Günümüzde artık hiç bir çocuk yatak ıslatma derdiyle yaşamamalıdır!

[www.clubmondkind.at](http://www.clubmondkind.at)

## Yatak ıslatma...

Uyurken ayda en az iki gece altını ıslatmaktır. Çocuğun 5 yaşını dolduruncaya kadar ara sıra yatagını ıslatması çok normal bir durumdur. Bu yastan sonra ise bir uzmana danışmak gerekir.

## ...Sık rastlanan durum...

Avusturya'da en az 60.000 çocuk düzenli olarak ıslak yatakta uyanmaktadır. Bir başka deyişle her ilkokul sınıfında halen yatagını ıslatan 2-3 çocuk bulunmaktadır. Bunun dışında tüm yetişkinlerin %1-2'si hiç yardım almamıştır.

## ...Buna rağmen konuşmamak...

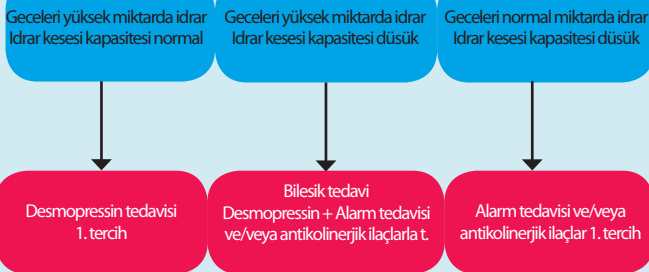
Hem çocuklar hem de anne babalar için büyük sıkıntı yaratmasına rağmen bir çok ailede bu konu üzerine konuşulmamakta ve bu önemli sorun hasır altı edilmektedir. Anne babalar çoğu zaman sorunun kendilerinden kaynaklandığından korkmakta, ne yapacaklarını ya da kime danışacaklarını bilmemektedir. Genellikle bir şey yapmadan beklenir.

## ...Çabuk yardım mümkün.

Hızlı ve çok etkili yardım mümkün olmasına rağmen bu sorunu yasayan çocukların üçte birine dahi yardım edilmemektedir.

**Yatagi ıslatmak zararsızdır – yeter ki ciddi sonuçlar doğurmadan çözüm aransın.**

## TEDAVİ STRATEJİLERİ



## Yatak ıslatmaya adım adım son

Hızlı ve doğru davranmak sorunun çözümünü de kolaylaştıracaktır. Beklemek ve denemelerde bulunmak çocuğun gerginden fazla sıkıntı çekmesi ve her gece 'ya bu gece de olursa' korkusuyla yataga gitmesi demektir.

### 1. adım: günlük tutmak

İdrar günlüğü (= miksiyon protokolü) doğru teshisin temelidir. En az 2 gün ve 2 gece (örneğin hafta sonu) süresince çocuğun içtikleri ve idrar miktarı kayıt edilmelidir. Bu protokolü [www.clubmondkind.at](http://www.clubmondkind.at) internet sitesinden indirebilirsiniz. Doktora gitmeden önce bu günlüğü hazırlamanız gerekir.



### 2. adım: uzman muayenesi

Çocuğunuzu hastanenin özel kliniginde, uzman çocuk doktoru ve/veya üroloji uzmanında muayene ettirebilirsiniz. Uzmanla yapacağınız ayrıntılı görüşme ve tuttuğunuz günlük problemin sebepleri hakkında önemli ipuçları verecektir. Bunun dışında basit ve acısız muayene yöntemleriyle (idrar testi, ultrason gibi) organik bir sorun olup olmadığı belirlenecektir.

### 3. adım: sorunun sebebine göre tedavi

Sorunun sebebi teshis edildikten sonra uzman doktorla birlikte tedavinin nasıl olacağı belirlenir.

İdrar torbası normalden küçükse kullanılacak ilaçlar yoluyla idrar torbasının çapı büyütülebilir (antikolinergik ilaçlarla). Ayrıca alarm tedavisi de başarılı sonuçlar verebilir. Çocuğun pijamasına veya yataga ilistirilecek bir sensor ilk damlalar aktığında alarm verir. Böylece çocuk uyanır ve tuvalete gider. Zamanla çocuk kendiliginden uyanmayı öğrenir.

Eğer sorunun sebebi ADH hormonunun eksikliği ise çocuğa belli bir süre desmopressin maddesi verilir. Bu zaman zarfında vücut kendiliginden yeterli miktarda hormon üretmeyi öğrenir.



Desmopressin çocuklar için suda eriyen tablet olarak bulunmakta ve yaklaşık %80 oranında başarı sağlamaktadır.

Bunun dışında altını ıslatanlar için özel geliştirilmiş, emme gücü yüksek pijama ve külotlar da teshise destek ve geçici çözümde faydalı olabilirler. Daha ayrıntılı bilgiler için internet adresi [www.drynites.at](http://www.drynites.at)

### 4. adım: sunu yapabilirsiniz

Uzun vadeli bir çözüm için en önemli şey anlayış ve sabırdır! Azarlamak ve cezalandırmak bir şey getirmez. Çocuğun motive edilmesi, doktor tavsiyelerini yerine getirmesi ve altını ıslatmadığı geceler için ödüllendirilmesi gerekir. Ayrıca çocuklara olabildiğince şahsi sorumluluk verilmesi, altını ıslatma konusunda konuşulması, fakat aile içinde bunun ana konu yapılmaması önemlidir.

## Neden ıslak yatak?

Yataga ıslatma vakalarının %80'inde fi ziksel bir sebep vardır. Yatak ıslatmanın iki farklı türü vardır:

**Primer Enuresis = çocuk geceleri sürekli olarak yatagını ıslatmaktadır**

Derin uyku, hormon eksikliği, yanlış içme alışkanlığı, bazen normalden küçük idrar torbası gibi sebepler veya bir kaç faktörün biraraya gelmesinden kaynaklanabilir. Kalıtsal sebepler de önemli bir rol oynayabilir.

On çocuktan yedisinde gelime düzensizliği, burada geceleri ADH hormonunun eksikliği, yatak ıslatma sebebidir. Bu hormon sağlıklı çocuklar ve yetişkinlerin vücudunda geceleyin gündüze oranla daha az idrar üretilmesini sağlar. Vücudu geceleri normalden az ADH hormonu salgılayan çocuklar uykuda çok miktarda idrar üretirler. İdrar torbası bu yüksek miktarda idrarı tutamayacağı için çocuk yatagını ıslatır.

**Sekunder Enuresis = en az 6 aylık bir süreden sonra aniden yatagi ıslatmak**

Genelde psikolojik baskı ve ruhi sıkıntılar nedeniyle olur. Bu yüzden muhakkak uzman bir çocuk psikologuna danışmak gerekir.