

Sängvätning - handläggning och råd till barn och föräldrar

Enuresis nocturna betyder ofrivillig urinavgång i sömnen hos barn över 5 år. Det förekommer hos cirka 10 % av 7-åringar och 1-2 % av tonåringar. Det är något vanligare hos pojkar.

1 Orsaker

Ärftlighet. Barnet vaknar inte av full blåsa. Barnet minskar inte sin urinproduktion på natten. Barnet kissar för sällan under dagen och/eller kissar inte före sänggåendet. Stora mängder dryck på kvällen. Barnet har en orolig eller överaktiv blåsa. Förstoppning kan orsaka eller förvärra enures.

2 Råd

- Ät och drick regelbundet på dagen. Undvik att äta och dricka 1-2 timmar före sänggåendet. Drick på förmiddag och eftermiddag så blir du mindre törstig på kvällen. Ta bort eventuellt vällingmål på kvällen. Undvik te, kaffe och kolsyrade drycker på kvällen.
- Varva ner på kvällen och lägg dig i tid så du får tillräckligt med sömn.
- Fundera på om något skulle kunna få dig att vakna lättare när du är kissnödig t.ex tänd lampa, svalare i rummet etc.
- Sluta med blöja.
- Vaknar du av någon anledning på natten, passa på att gå och kissa.
- Kissa alltid på morgonen, även om sängen var blöt. Kissa därefter regelbundet 5-6 gånger/dag och alltid innan sänggåendet.
- Förstoppning är vanligt vid nattenures. Symtom på förstoppning är hård avföring (Bristol typ 1-3) och/eller tendens till att få bajs i underkläderna, avföring mer sällan än var annan dag. Behandla förstoppning innan sängvätningen behandlas. Ibland räcker det med att få ordning på tarmen för att det ska bli torrt i sängen.
- Sängvätning växer ofta bort utan behandling. Sängvätning har sällan psykologiska orsaker. Ge inte upp, det kan ta tid. Positiv feedback behövs.

3 Behandling om barn och föräldrar är motiverade

Från cirka 6-7 års ålder kan man behandla med enureslarm. Cirka 60 % blir fria från enures efter tre månaders behandling.

Från samma ålder kan man prova Desmopressin/Minirin, vars effekt är att minska urinproduktionen. Ungefär 60 % av barnen blir torra eller torrare de nätter de tagit tableterna.

Från 5 års ålder kan man få kostnadsfria blöjor eller lakansskydd från BVC/vårdcentral/distriktssköterska.

Barn, som kissar på sig dagtid, krystkissar, har svåra trängningar eller som ofta får urinvägsinfektion ska först utredas och behandlas för detta.

Vid upptäckt av felaktig information eller länk, vänligen meddela faktaägare