

3. Je vhodné, aby **hlavní příjem tekutin** byl **v dopoledních hodinách a po obědě**, někdy je doporučováno mírné omezení pití večer a na noc. Pokud je dítě motivováno tento režim dodržovat, může být úspěšný, pokud ne, je lépe dítěti v pití večer nebránit.

4. Je zapotřebí dbát u dítěte na **správný režim močení**. Dítě by mělo vyhovět prvnímu rannímu nucení na moč, během dne pravidelně chodit na záchod a zejména před spaním se v klidu úplně vymočit.

5. V některých případech rodiče dítě budí, aby si došlo na WC, a tak zůstalo v noci suché. Lze říci, že nejde o fyziologické probuzení, často jsou děti pouze v polospánku, protože je dosti obtížné je vzbudit. Převážně je toto **buzení považováno za nevhodné**, lze je použít nejvýše jako krátkodobé opatření. Úplné probuzení nebývá ale snadné, neboť děti s nočním pomočováním spí velmi tvrdě.

6. Pokud je dobrá spolupráce mezi rodiči a školou nebo vedením tábora, není důvod, proč by dítě nemohlo **jet na školu v přírodě nebo letní tábor**. Je vždy vhodnější, když žije stejně jako jeho vrstevníci. Ostatně máme zkušenost, že se děti často na podobných akcích mimo rodinu nepomočí.

7. Rovněž je možné **jet na rodinnou rekreaci** s tím, že i v případě „nehody“, která se ostatně může přihodit každému, lze věci diskrétně zařídit. I v době rodinné rekreace se však děti většinou pomočují méně než doma.

Vždy je nezbytně nutné dbát na to, **aby dítě žilo normálním běžným životem**, nestraniilo se vrstevníků a věnovalo se všem svým zájmům a sportům. Při vhodném přístupu nepředstavuje pomočování pro dítě prakticky žádné omezení. Navíc víme, že při **správné lékařské péči** se pomočování podaří vyléčit, případně vymizí samo. Rodičům přejeme **hodně trpělivosti**, protože svým rozvázným postojem k tomuto problému přispějí ke zklidnění dítěte a mnohdy k úspěšnější léčbě.



Autor

MUDr. Jiří Koutek

Recenze

MUDr. Monika Dejlová

Kresba

Žofie Strachotová,

ZŠ Vratislavova 13, Praha 2

Grafická úprava

Luděk Rohlík

Odpovědná redaktorka

Mgr. Zdena Mlýnková

Vydal Státní zdravotní ústav, Šrobárova 48, Praha 10

Vytiskla

Eva Kaňkovská – GRAFEX, 17. listopadu 2665, Mělník

1. vydání, Praha 1995

2., upravené vydání, Praha 1999

© Státní zdravotní ústav

NEPRODEJNÉ

Pomočování u dětí



Pomočování bývá častým problémem, který postihuje děti a dělá starost jejich rodičům. Rozlišujeme **pomočování denní**, ke kterému dochází přes den a které je méně časté, a **noční**, ve spánku, které je častější. Dále rozlišujeme, zda dítě zatím nikdy neudrželo čistotu, tedy trpí-li tzv. primárním pomočováním, nebo již čistotu udrželo půl roku až rok, v tom případě mluvíme o pomočování sekundárním.

Noční pomočování lze za zdravotní obtíž považovat až **po 5. roce věku**. Do té doby je fakt, že dítě neudrží čistotu, normální. U chlapců se ojediněle může stát tato „nehoda“ i po 6. roce věku. Rovněž při probíhající onemocnění, například při chřipce, se může dítě jednorázově pomočit a rodiče se tím nemusí nijak znepokojovat. Uvádí se, že v noci se pravidelně pomočí asi 14 % pětiletých, 7 % sedmiletých a 2 % čtrnáctiletých dětí. V dospělosti se setkáváme s tímto problémem u 0,5 % populace. Znamená to tedy, že noční pomočování ve většině případů vymizí, ať již po léčbě nebo samovolně.

Pokud se vyloučí jiné důvody (např. infekce, organické příčiny), je nejčastější příčinou nočního pomočování určitá **nezralost centrální nervové soustavy** a močového měchýře v kombinaci s relativně větší tvorbou moči v nočních hodinách u těchto dětí. Jako by nefungovaly „spoje“, které mají mozek upozornit na to, že močový měchýř je již plný a že je nutné se vzbudit. Charakteristické je rovněž to, že děti s nočním pomočováním spí velmi tvrdě. Noční pomočování není ve většině případů závažné onemocnění, spíše jde o „nepříjemnou situaci“, která zatěžuje dítě i celou rodinu.

Při denním pomočování, které je méně časté, málokdy dojde k úplnému pomočení. Jde spíše o **tzv. umočení**, kdy dítě, jakoby zabrané do hry, nestihne doběhnout na záchod. Problémem bývá **zvýšená dráždivost močového měchýře**. Ta způsobí, že dítě pocítí naléhavé nucení již při malém obsahu moči. Někdy na ně mohou působit i vlivy emoční, např. náhlý strach nebo i radost, které mohou k močení přispět. V každém případě však nejde ze strany dítěte o schválnost či nepozornost, jak se rodiče někdy mylně domnívají.

Při pomočování u dětí mohou mít význam i **vlivy psychické**. Často zjistíme, že se dítě v noci pomočí například před písemkou ve škole, po hádce rodičů nebo roztržce s kamarádem. Sekundární noční pomočování se u dítěte může objevit po závažné změně životního stylu, například při narození mladšího sourozence, při prvním odloučení od rodičů (při nástupu do školky nebo školy), po přestěhování, rovněž též v souvislosti s rozvodem rodičů.

Závažné je, že pomočování představuje pro dítě velký problém, který je psychicky zatěžuje, a tím se

může při nevhodném přístupu okolí dále zhoršovat. Dokážeme si asi představit, jak se dítě kvůli této obtíži trápí, jak se za ni stydí. Často ji tají před spolužáky a kamarády, mnohdy i před rodiči. Nezřídká nemůže jezdit na tábory nebo do školy v přírodě, někdy na ně samo nechce jet v obavě, že by se mu tam mohla stát „nehoda“ a ostatní děti by se mu smály. Jde v jistém smyslu o bludný kruh, kdy obtíže působí nepříznivě na psychiku dítěte a psychickými vlivy se dále zhoršují.

Pomočování dítěte je však také problémem celé rodiny. Rodiče se někdy za tyto obtíže svých dětí stydí nebo si je vyčítají, často je považují za jakousi „schválnost“ nebo „zlobení“, za které je nutno dítě potrestat. Obávají se jet kvůli dítěti na rodinnou rekreaci, což může vzájemné vztahy dále komplikovat.

Jak je možno pomočování léčit?

V prvé řadě je zapotřebí **poradit se s praktickým dětským lékařem**. Při nočním pomočování můžeme počkat do 5 roků dítěte, při denním pomočování, případně náhle vzniklém sekundárním nočním pomočování, je zapotřebí navštívit lékaře již v dřívějším věku. Opatrnost je namístě v případech opakovaného pomočení v rámci infektu, kdy může být pomočování **příznakem zánětu močových cest**. Praktický dětský lékař, případně ve spolupráci s dalšími odborníky, provede potřebná vyšetření k vyloučení závažnějšího onemocnění a doporučí další léčbu. Dalšími odborníky, kteří se mohou na

vyšetření a léčbě denního i nočního pomočování podílet, jsou dětský nefrolog či urolog, vzhledem k výše uvedeným psychickým vlivům to bývá též dětský psycholog a psychiatr.

Vyšetření a léčba spočívají v individuálním rozboru každého případu a navržení různých **režimových opatření** ke zmírnění obtíží. Někdy je vhodné podávat **léky** napomáhající snížení „mokrých nocí“, případně snižující dráždivost močového měchýře. Kromě režimové a medikamentózní léčby je vhodná **psychoterapeutická práce s dítětem** a rovněž pomoc rodině se zvládnutím obtíží dítěte. Někdy je možno použít budicího zařízení, které reaguje na pomočení. Různá léčebná opatření však musí doporučit a kontrolovat ošetřující lékař.

Některé okruhy problémů spojených s pomočováním

1. Zásadně děti za pomočení **netrestáme a nezesměšňujeme**. Určitě se nepomočují schválně a trápí se přinejmenším jako jejich rodiče. Není vhodné ponechávat dítěti pleny. Na starším dítěti je možno požadovat, aby si ráno, kromě toho, že se osprchuje, samo převléklo lůžko.

2. Snažíme se **dítě získat pro spolupráci**. Za neúspěch je nekritizujeme, spíše je chválíme za snahu o „suchou noc“, např. za to, že se jde večer před spaním vymočit. Zdůrazňujeme úspěch, když se dítě v noci nepomočí. Motivaci dítěte může napomoci zaznamenávání úspěchů a neúspěchů do kalendáře, popřípadě je můžeme za úspěch přiměřeně odměnit.