

## ÇOCUKLARDA ALT ISLATMA

Çocuklar mesane kaslarının kontrolünü 2-3 yaşlarına geldiğinde kazanır. Gündüz genellikle 2 yaş civarında, gece ise 4-5 yaşları arasında alt ıslatma sorunu ortadan kalkar. Eğer çocuklar 5 yaşını geçmesine rağmen bedeninde fiziksel bir anormallik olmadığı halde uykusunda istemsizce idrar kaçırmaya devam ediyorsa alt ıslatma sorunundan söz edilebilir. Çocuklarda alt ıslatma sorunu % 80 gece, %5 ise gündüz görülmektedir. Alt ıslatma erkek çocuklarda kız çocuklara oranla daha fazla gözlemlenir.

Eğer çocuk mesane kaslarının kontrolünü hiç öğrenememiş ise, zeka geriliği veya organik bir rahatsızlığından dolayı kaslarını kontrol edemiyor olabilir. Laboratuvar testlerinin normal çıkması hâlinde psikolojik sebepler aranır. Eğer çocuk uzun bir süre altını kuru tutmayı öğrenmiş, sonra altını ıslatmaya veya kirletmeye başlamış ise, bunun nedeni çoğu zaman psikolojiktir.

## ÇOCUKLARDA ALT ISLATMA NEDENLERİ

### 1) Fizyolojik Nedenler

- Doğuştan gelen organik bir hastalık,
- Genetik yatkınlık,
- Sinir kas kontrolünün gecikmesi,
- İdrar yollarında enfeksiyon,
- Çok derin uyku yaratacak aşırı yorgunluk,
- Fazla sulu ve tuzlu yemek yeme,
- Ayakların ve bel kısmının aşırı üşümesi gibi nedenlerden kaynaklanabilir.

### 2) Psikolojik Nedenler

- Yeni bir kardeşin doğması, okula başlama, okul değiştirme, sevilen birinin kaybı gibi stres faktörlerine karşı hayatın eski dönemlerine geri dönme isteği
- Erken ve baskılı tuvalet eğitimi
- Ailenin tuvalet eğitimine zamanından önce başlaması ve bu eğitimi verirken baskıcı bir tutum takınması çocukta korku ve endişeye sebep olur ve çocuğun duygusal dengesini bozar. Tuvalet eğitimi konusunda hiç eğitim verilmemesi de alt ıslatmaya neden olabilir. Çocuk 2.5 yaşına geldiğinde bu eğitime başlanabilir. Ancak tuvalet eğitime başlamadan önce çocuğun buna hazır olup olmadığı da gözlemlenmelidir.
- Derin uyuma
- Çocuğun uykusu derin ise idrar torbası dolsa bile beyne giden habere rağmen tepki veremezler.



- Çocuktaki ruhsal gerginlik durumları
  - Ruhsal zorlama, aşırı baskı ve üzüntü yaşanması, gün içinde korku yaşanması, çevreden gelen stres, okul korkusu alt ıslatmayı etkileyen psikolojik nedenlerdendir.
- Duygusal problemler
  - Alt ıslatma sorunu ile çocuğun duygusal dünyası arasında bir bağ vardır. Uykuda idrar kaçırma çocuğun duygularını sözlü olarak ifade edememesinin dışavurumudur. Anne babanın ayrılması, aile ilişkilerinde bozukluklar, evde huzursuzluk gibi ailevi faktörler alt ıslatmayı etkileyen duygusal problemlerdir.
- Ailenin aşırı koruyucu ve hoşgörülü tutumu ile çocukta bebeksi kalma eğilimi
- İlgi çekmek ve öç alma isteği gibi nedenlerden kaynaklanabilir.

## ÇOCUKLARDA ALT ISLATMA SORUNU NASIL ÖNLENİR?

- 1) Önce çocuk tıbbi muayeneden geçirilmeli ve eğer gerekiyorsa ilaç tedavisi uygulanmalıdır.
- 2) Çocukta alt ıslatma yaramazlık değildir, çocukları suçlamamak gerekir. Bu onların kontrolü dışında gelişmiştir. Çocuğun üzerindeki gereksiz baskılar kaldırılmalı, aşırı titiz tutumlardan kaçınılmalıdır.
- 3) Çocukla olumlu iletişim kurarak, onun değerli olduğu hissettirilmelidir.
- 4) Anne-babayı nadir görmek, az zaman geçirmek çocukta alt ıslatmaya neden olabilir. Bu nedenle anne babaların çocuklarıyla kaliteli vakit geçirmesi bu sürecin atlatılmasında yardımcı olabilir.
- 5) Çocuğun eğitiminde kötü söz ve dayaktan kaçınılmalıdır.
- 6) Çocuğa karşı ilgisiz davranmaktan kaçınılmalıdır. Özellikle de yeni kardeşi olunca çocuk ihmal edilmemelidir.
- 7) Çocukla iyi bir iletişim kurularak altını ıslatmasının geçici olduğunun anlatılması, çocuğun bunun üstesinden gelebileceğine olan inancını arttırabilir. (çocuk bunun geçici olduğunu anlarsa yenmek için çaba sarf edecektir.)
- 8) Ailenin aşırı cezalardan ve aşırı hoşgörülü tutumlardan kaçınması gerekir, Cezalandırıcı yaklaşım çocuğun kendisini suçlu, yetersiz ve endişeli hissetmesine neden olur.
- 9) Ayıp, biraz tut, eve gidince yaparsın gibi yanlış tutumlar mesane bozukluklarına yol açılabileceği için bunlardan sakınmalıdır.
- 10) Çocuk, tuvaleti gelir gelmez nerede olursa olsun hemen ihtiyacını gidermesi için teşvik edilmelidir,
- 11) Çocuğa mümkün olduğunca çok sulu ve tuzlu yemek verilmemelidir.
- 12) Ayakları sıcak tutulup, yatmadan evvel yatağının ısı normal olmalı, mümkünse çorapla yatmasına izin verilmelidir.
- 13) Altı ıslak olarak fazla kalmamalı, hemen değiştirilmelidir. Böylece çocuğa altının temizliği ve kuruluşu hissettirilmelidir. (Çocuk ıslaklığı ve idrarın kokusunu severse kasıtlı olarak altını ıslatır.)
- 14) Gece yatmadan önce sıvı alımı azaltılmalı ancak gündüz saatleri boyunca düzenli aralıklarla sıvı alınmalıdır.



- 15) Gece tuvalete kolay ulaşması sağlanmalıdır, yataktan iniş kolay olmalı, gerekirse koridorun ışıkları açık tutulmalıdır.
- 16) Bez bağlamaktan kaçınılmalıdır.
- 17) Gece yatmadan önce tuvalete götürülmeli, aynı saatte yatmasına dikkat edilmelidir.
- 18) Gece belli aralıklarla saat kurulum çocuk tuvalete kaldırılabilir.
- 19) Çocuk tuvalete kaldırıldığında tam olarak uyanık olması sağlanmalıdır.
- 20) Korku filmi seyrettirilmemelidir.
- 21) Fizik aktivitesi düzenlenmeli, uzun süreli televizyon izleme, bilgisayar oyunları oynama gibi uzun süreli oturur pozisyonda kalması engellenmelidir.
- 22) Ağır oyuncakları kaldırmamasına ve arkadaşlarıyla oynarken birbirlerinin sırtına binmemelerine dikkat edilmelidir.
- 23) Çocuk altını ıslatmadığı zamanlarda ödüllendirilebilir. Ödül verirken şu iki yöntem kullanılabilir.

Takvim yöntemi :

Çocuk altını ıslattığı günlerde yağmurlu hava resminin altına (\*) işareti, altını ıslatmadığı günlerde ise güneşli hava resminin altına (\*) işareti konulur. Bu işaret kesinlikle çocuk tarafından konulmalıdır. Bir ay süre sonunda güneşli hava resminin altında (\*) işareti çok ise çocuk ödüllendirilir. Ödülün niteliği çocuğun yaşına, kişiliğine uygun olmalıdır.

Boncuk Yöntemi:

Çocuk boncuk dolu bir kavanozdan her altını ıslatmadığı gün için bir boncuğu boş bir kavanoza atar. Boncuk sayısı, daha önceki dolu kavanozdan fazla olursa yine çocuk ödüllendirilir.

- 24) Eğer çocuğun okuldaki tuvaletlerle ilgili bir sorunu varsa, ona bu konuda destek olup sorununu çözmesinde yardımcı olunmalıdır.
- 25) Çocuğun stresleri ve endişeleri ile ilgilenilmelidir. Duygusal sorunlar çözüme kavuşturulamıyorsa bir çocuk psikoloğuna yönlendirilmesinde fayda vardır. Umutsuzluğa kapılmamalıdır.