

Bettnässen: Kein Drama sondern ein lösbares Problem



Club Mondkind ist eine Anlaufstelle für betroffene Familien und Partner für interessiertes Fachpublikum.

Kein Kind muss heute noch wegen Bettnässen leiden!

www.clubmondkind.at

Liebe Eltern!

Das Heranwachsen von Kindern ist eine faszinierende Angelegenheit. Eltern verfolgen die Entwicklung ihrer Sprösslinge mit Zuneigung und großer Aufmerksamkeit. Manchmal aber tauchen Probleme auf, die Eltern und Kinder verunsichern. Bettnässende Kinder signalisieren kein Versagen der elterlichen Erziehungstätigkeit. In den allermeisten Fällen ist eine Entwicklungsverzögerung die Ursache des Problems, das mit ärztlicher Unterstützung meist gut und rasch in den Griff zu bekommen ist.

Eine professionelle und wertvolle Unterstützung erhalten Rat suchende Eltern auch durch den Club Mondkind, der über ein österreichweites Netzwerk von Expertinnen und Experten verfügt. Diese freuen sich auf Kontaktaufnahme, weil sie Ihr Anliegen verstehen und individuelle Lösungsvorschläge anbieten können.



Alois Stöger, diplômé
Bundesminister für Gesundheit

Bettnässen ist...

Einnässen im Schlaf an mindestens zwei Nächten pro Monat. Bis zum vollendeten 5. Lebensjahr ist es völlig normal, wenn ein Kind hin und wieder in einem nassen Bett aufwacht. Danach sollte Rat beim Spezialisten gesucht werden.

... häufig ...

In Österreich wachen mindestens 60.000 Kinder regelmäßig im nassen Bett auf. Anders gesagt: In jeder Volksschulklasse sitzen 2-3 bettnässende Kinder. Darüber hinaus hat 1-2% aller Erwachsenen nie Hilfe erhalten.

... trotzdem oft ein Tabu...

Trotz der Belastung für Kinder und Eltern wird in vielen Familien nicht darüber gesprochen, sondern das Problem sprichwörtlich unter die Bettdecke gekehrt. Eltern fürchten oft versagt zu haben, wissen nicht, was sie tun sollen oder an wen sie sich wenden können. Abwarten und Nichtstun sind die Regel.

... obwohl rasche Hilfe möglich ist.

Nicht einmal einem Drittel aller betroffenen Kinder wird geholfen – obwohl ausgezeichnete und rasche Hilfe möglich ist.

Bett nässen ist harmlos – wenn man etwas dagegen tut, bevor Folgen auftreten.





Warum nasse Betten?

Bettnässen hat in 80% der Fälle eine körperliche Ursache. Man unterscheidet zwei Formen von Bettnässen:

Primäre Enuresis = das Kind war nachts noch nie dauerhaft trocken

Ursachen können sein: sehr tiefer Schlaf, Hormonmangel, falsches Trinken, eher selten eine zu kleine Blase oder eine Kombination aus mehreren Dingen. Auch Vererbung spielt eine große Rolle.

Bei sieben von zehn Kindern ist eine Reifungsverzögerung, bei dem ein nächtlicher Mangel an ADH (antidiuretisches Hormon) eine zentrale Rolle spielt, verantwortlich für das nasse Bett. Dieser Botenstoff bewirkt sowohl beim gesunden Kind als auch beim Erwachsenen, dass nachts weniger Harn gebildet wird als tagsüber. Bei Kindern, deren Körper noch zu wenig von diesem Stoff in der Nacht bildet, sammelt sich im Schlaf zu viel Harn an. Die Blase kann die große Harnmenge nicht halten und das Bett ist nass.

Sekundäre Enuresis = Plötzliches Einnässen nach einer mindestens 6 Monate langen trockenen Phase

Psychischer Druck oder seelische Belastung spielt häufig eine Rolle, weshalb unbedingt auch ein spezialisierter Kinderpsychologe um Rat gefragt werden sollte.

Schritt für Schritt zum trockenen Bett

Rasches und richtiges Handeln verkürzt den Leidensweg. Abwarten oder Experimentieren führt nur dazu, dass das Kind unnötig lange leidet und Nacht für Nacht mit der Angst schlafen geht, dass „etwas passiert“.

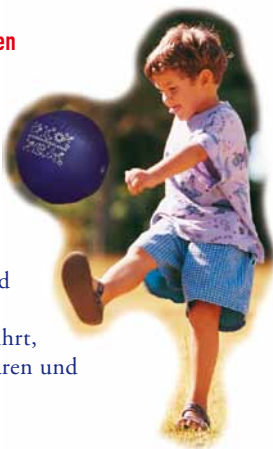
Schritt 1: Tagebuch führen

Das Blasentagebuch (=Miktionsprotokoll) ist Basis der Diagnose. Über einen Zeitraum von zumindest zwei Tagen und Nächten (z.B über ein Wochenende) werden Trink- und Urinmengen eingetragen. Das Miktionsprotokoll können Sie unter www.clubmondkind.at herunterladen. Sie sollten es bereits vor dem Arztbesuch ausfüllen!



Schritt 2: Untersuchung beim Spezialisten

In einer Spezialambulanz im Krankenhaus, beim Kinderfacharzt und/oder beim Urologen ist das Kind gut aufgehoben. Ein ausführliches Gespräch und das Tagebuch geben wertvolle Hinweise auf mögliche Ursachen. Darüber hinaus werden einfache und schmerzfreie Untersuchungen (z.B. Harnanalyse, Ultraschall) durchgeführt, um eine organische Störung abzuklären und auszuschließen.

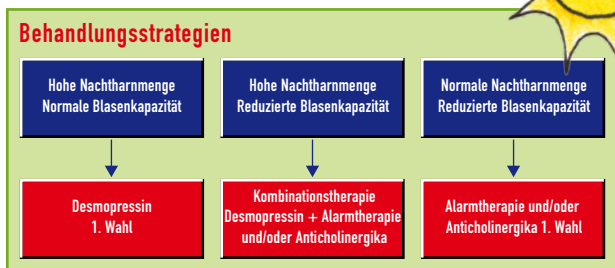


Schritt 3: Behandlung je nach Ursache

Steht die Ursache fest, wird gemeinsam mit dem Arzt die Therapie festgelegt.

Ist die **Blase noch zu klein**, gibt es Medikamente, die das Fassungsvermögen der Blase vergrößern (Anticholinergika). Auch eine Alarmtherapie kann den gewünschten Erfolg bringen. Dabei löst ein Sensor in der Pyjamahose oder Matratze einen Alarm aus, wenn die ersten Tropfen fließen. Das Kind wacht auf und kann zur Toilette gehen. Mit der Zeit lernt es rechtzeitig aufzuwachen.

Ist ein **Mangel an ADH** die Ursache, kann dieser Botenstoff durch den Wirkstoff Desmopressin solange ersetzt werden, bis der Körper gelernt hat, das Hormon selbst in ausreichender Menge zu produzieren. Desmopressin gibt es als kinderfreundliche, schnell lösliche Schmelztablette. Die Erfolgsrate liegt bei ca. 80%.



Darüber hinaus können speziell für Bettnässer entwickelte, besonders saugstarke Pyjama-Unterhosen unterstützend zur Diagnose und als Übergangslösung eine große Hilfe sein. Mehr darüber unter www.drynites.at

Schritt 4: Das können Sie tun

Das Wichtigste für den langfristigen Erfolg sind Verständnis und Geduld! Schimpfen und Strafen bringen nichts. Die Kinder sollten motiviert und für die Einhaltung der ärztlichen Empfehlungen und für trockene Nächte belohnt werden. Zudem ist es wichtig, den Kindern möglichst viel Eigenverantwortung zu übertragen, über das Einnässen zu reden, es aber nicht zu einem Hauptgesprächsthema in der Familie zu machen.

Ferientipp: Im Enuresis-Ferientcamp in Murau, Steiermark, können Kinder jeden Sommer Urlaub in entspannter Atmosphäre und unter professioneller Betreuung machen.



Kürzester Weg zur raschen Hilfe

Club Mondkind

Adresse: Postfach 5, 1109 Wien

E-Mail: info@clubmondkind.at

Club-Telefon: 0664/60 90 8100 (Do und Fr vormittags)



www.clubmondkind.at

- ▶ Information und Materialien zum Downloaden (z.B. Miktionsprotokoll)
- ▶ Wertvolle Tipps für den Therapieerfolg
- ▶ Experten-Adressen
- ▶ Austausch im Chat-Forum



Für Eltern und medizinisches Fachpublikum

Wissenschaftlicher Beirat: Dr. Romana Altenhuber, Ass.Prof.Dr. Angelika Etele-Hainz, OA Dr. Elisabeth Frigo, Prof.Dr. Helmut Madersbacher, Doz.Dr. Günter Primus, Prof.Dr. Christian Radmayr, Doz.Dr. Marcus Riccabona, Mag. Christian Zniva



Das Bundesministerium für Gesundheit, Familie und Jugend begrüßt und unterstützt das Engagement und die Aktivitäten von Club Mondkind.