

*Gesund leben* ✨

# Trockene Nächte

Bettnässen ist ein lösbares Problem und kein Drama. Wichtig ist allerdings, dass Eltern gut informiert sind, damit sie ihren Kindern helfen können.

**D**as Wichtigste zuerst: Man braucht sich mit diesem Problem nicht alleingelassen zu fühlen. Rund 60.000 Kinder in Österreich leiden unter dem Bettnässen. Das heißt, dass jedes dritte Volksschulkind davon betroffen ist. Leider hilft es nicht, wenn man die Angelegenheit „totschweigt“ oder Eltern ihre Kinder sogar dafür bestrafen. Zunächst sollte kein Drama daraus gemacht werden, wenn das Bett wieder mal nass geworden ist – vermitteln Sie Ihrem Kind, dass Sie „auf seiner Seite“ sind. Dass Sie das Problem mit ihm gemeinsam lösen werden.

## Praktische Tipps

Anlaufstelle für betroffene Familien ist der Verein „Club Mondkind“. Sein Motto: „Trockene Nächte, glückliche Kinder“. Auf dem Weg zu diesem Ziel stehen die Experten

der Plattform Betroffenen mit einer Menge praktischer Tipps zur Seite, wie z.B.:

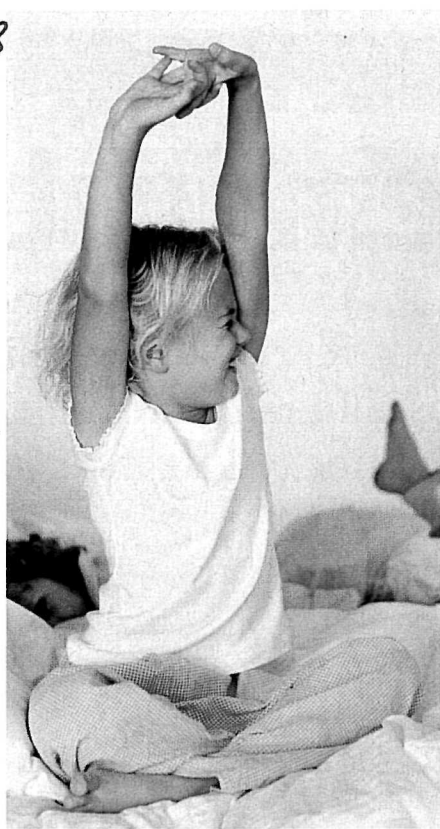
- ✨ Geben Sie Ihrem Sprössling vor dem Schlafengehen nur mehr geringe Mengen zu trinken, keine koffeinhaltigen Getränke, auch Schwarztee sollte vermieden werden.
- ✨ Wenn Ihrem Kind vom Arzt ein Medikament verschrieben wurde, achten Sie auf dessen regelmäßige Einnahme.
- ✨ Das Schlafengehenritual wird am besten mit einem Toilettengang begonnen.
- ✨ Zeigen Sie Ihrem Kind nicht, wenn Sie enttäuscht sind, dass es „wieder mal passiert“ ist.
- ✨ Loben und motivieren Sie Ihr Kind!

## Kontakt & Infos:

**Club Mondkind:** [www.clubmondkind.at](http://www.clubmondkind.at),

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

**Club-Telefon:** 0664/60 90 8100 oder 0699/10 999



Loben und motivieren Sie Ihr Kind, so können Sie das Problem „Bettnässen“ gemeinsam lösen.