

OPAS LEIKKI-IKÄISTEN LASTEN UMMETUKSESTA JA YÖKASTELUSTA

Lukijalle



Tämä opas on tarkoitettu kaikille leikki-ikäisten lasten vanhemmille, joita askarruttaa lapsen ummetukseen ja yökasteluun liittyvät asiat. Yökastelu ja ummetus ovat lasten kohdalla yleisiä vaivoja, mutta onneksi niihin on hoitokeinoja saaravilla. Lapsen yökastelu tai ummetus vaikuttavat lapsen sekä mahdollisesti myös koko perheen hyvinvointiin, jonka vuoksi niitä tulisi hoitaa.

Lapsen yökastelu tai ummetus aiheuttavat vanhemmissa ymmärrettävästi huolta. Yökastelu ja ummetus voivat esiintyä lapsella samanaikaisesti tai ne voivat uusiutua herkästi, joka voi aiheuttaa turhautumista. On kuitenkin tärkeää tietää, että yökastelussa ei ole kyse sairaudesta, vaan usein miten lapsen yksilölliseen kehitykseen liittyy myöhäisempi virtsanpidätyskyvyn taidon oppiminen. 5-vuotta täyttäneiden lasten kohdalla yökastelun hoito on perusteltua aloittaa.

Tähän oppaaseen on koottu tiivistetysti tietoa leikki-ikäisten lasten yökastelun ja ummetuksen syistä, oireista, haitoista, omahoidosta ja ennaltaehkäisystä. Oppaan alkupuolella käsitellään yökasteluun liittyviä asioita ja loppupuolella ummetusasioita.

Toivomme teidän koko perheelle inspiroivia lukuhetkiä!

Terveydenhoitajaopiskelijat, Christiane Zukovits & Laura Häkkä

LAUREA
AMMATTIKORKEAKOULU
University of Applied Sciences

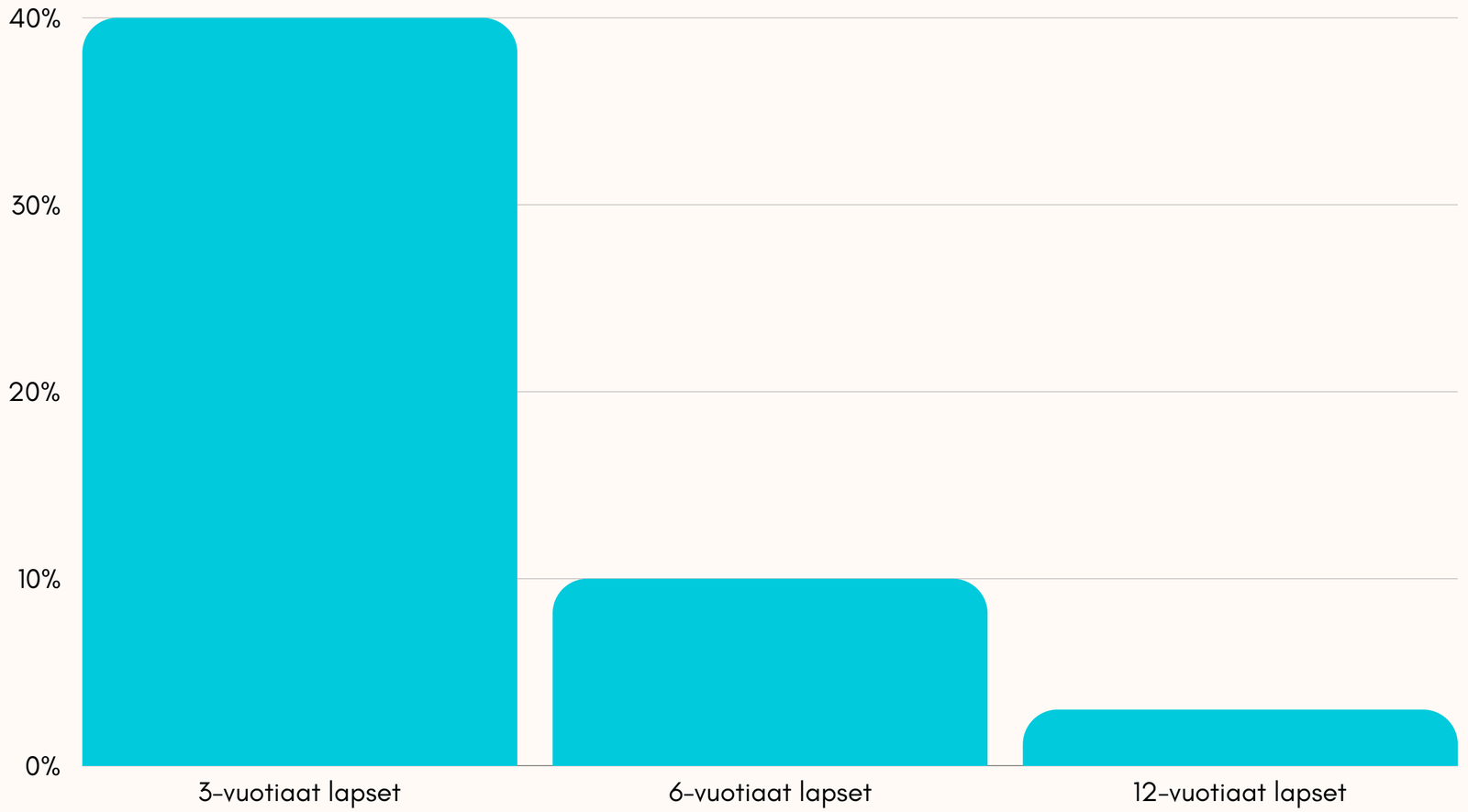
Sisällysluettelo

4. Mitä yökastelulla tarkoitetaan?
5. Yökastelun esiintyminen
6. Yökastelun haitat
7. Yökastelun syitä
8. Yökastelun hoito
9. Kasteluhälytinhoito
10. Kelan tuki
11. Mitä ummetuksella tarkoitetaan?
12. Ummetuksen esiintyminen
13. Ummetuksen syyt
14. Bristolin asteikko
15. Ummetuksen omahoito
16. Ummetuksen ennaltaehkäisy ja omahoito
17. Lapsen asento wc-pöntöllä
18. Lähteet
19. Lähteet

Mitä yökastelulla tarkoitetaan?

- Yökastelu on toistuvaa unenaikaista tahatonta virtsan karkaamista.
- Jos lapsi ei ole ollut yli 6kk pituista ajanjaksoa kastelematta, puhutaan primaarisesta kastelusta.
- Jos lapsi on pysynyt aikasemmin kuivana vähintään 6kk ajanjakson ja kastelu on alkanut uudelleen, puhutaan sekundaarisesta kastelusta.
- Yöllä kuivana pysyminen edellyttää virtsarakon toiminnan hallitsemisen taitoa, jonka lapsi oppii yksilöllisen kehityksen ja fyysisen kypsymisen myötä.
- Keskimääräisesti lapsi oppii 4-6 vuoden ikään mennessä hallitsemaan rakon toimintaa.

Yökastelun esiintyminen



Yökastelun haitat



- Lapsi saattaa tuntea huonommuuden ja alemmuuden tunteita sekä häpeää.
- Lapsen sosiaalinen elämä voi olla rajoittunutta, yökyläily kavereiden luona ei välttämättä onnistu.
- Negatiivinen vaikutus vanhempien ja kastelevan lapsen välisiin suhteisiin.
- Epätasa-arvoisuus kastelevan lapsen ja hänen sisarustensa välillä.

Yökastelun syitä

- Yökastelun taustalla voivat vaikuttaa useat eri tekijät ja kaikkia taustalla vaikuttavia tekijöitä ei vielä tunneta.
- Syynä voi olla liian vähäinen antidiureettisen hormonin eritys öisin, jonka vuoksi virtsaneritys on yöaikaan runsasta. Antidiureettisen hormonin pitoisuus on suurinta aamuyöstä. Hormoni vähentää virtsaneritystä sekä väkevöittää virtsaa.
- Yöllistä runsasvirtsaisuutta voi aiheuttaa päiväsaikainen niukka nesteiden saanti, runsasproteiininen ja runsaasti natriumia sisältävä ruokavalio.
- Lapsen sikeäunisuus.
- Perimä lisää taipumusta yökastelulle. Usein lapsen toinen vanhempi tai molemmat vanhemmat ovat olleet yökastelijoita.
- Pieni virtsarakon tilavuus. Virtsarakon tilavuutta voi pienentää ummetus.
- Hengitysteiden ahtauma voi lisätä yökastelun riskiä.

Yökastelun hoito



- Hoito on tarpeellista, jos yökastelusta aiheutuu lapselle itselleen haittaa ja lapsi on täyttänyt 5-vuotta.
- Kastelu saattaa myös hävitä itsestään yksilöllisen kehityksen myötä kouluikään mennessä.
- Ummetus on yhteydessä päiväsaikaiseen kasteluun ja yökasteluun. Lapsen ummetus tulisi hoitaa ensin ennen yökastelun hoidon aloittamista. Joissain tapauksissa ummetuksen onnistuneella hoidolla päästään eroon myös kastelusta. Jos lapsella esiintyy päiväkastelua, hoidetaan päiväkastelu ennen yökastelua.
- Kastelupäiväkirjaa voidaan käyttää hoidon tukena. Päiväkirjaan merkitään kuivat yöt kirjaimella K ja märät yöt kirjaimella M. Kastelupäiväkirjaa pitämällä pystytään seuraamaan tilannetta ja nähdään tilanteen paraneminen.
- Hoitoon kuuluvat säännölliset wc-köynnit ja riittävä nesteiden saanti. Paras neste on vesi. Vettä olisi suositeltavaa juoda tasaisin väliajoin päivän aikana. 2 tuntia ennen nukkumaanmenoa tulisi minimoida veden tai muiden nesteiden saanti. Lasta tulisi ohjata käymään virtsalla säännöllisesti noin 4-7 kertaa päivän aikana sekä ennen nukkumaanmenoa.
- Yhtenä hoitomuotona on kasteluhälytinhoito. Tutkimusten mukaan kasteluhälytinhoito on vaikuttava ja tehokas hoitomuoto. Puolalaisessa tutkimuksessa tutkittiin 4-18 vuotiaita yökastelevia lapsia. Lapsilla aloitettiin kasteluhälytinhoito. Lapsista 63% hoito onnistui 3kk hoitojakson aikana.
- Kasteluhälytinhoidosta saadaan parhain teho ja uusiutumisriski on pienempi, jos hoito kestää 16-20 viikon ajan keskeytyksettä.

Kasteluhälytinhoito



Kuva1.
Kuvassa yöpukuun kiinnitettävä minihälytin ja alushousuihin asetettava kosteusanturi.

- Hoito perustuu ehdolliseen oppimiseen.
- Kasteluhälytin on laite, joka kiinnitetään aluslakanaan tai pikkuhousuihin.
- Lapsen olisi suositeltavaa käydä virtsalla ennen nukkumaanmenoa, jonka jälkeen laite asetetaan paikalleen.
- Hälytinlaite alkaa soida, kun anturi kostuu. Onnistuneessa hoidossa lapsen virtsaaminen keskeytyy, kun laite alkaa soida. Hoitoa ei kannata heti lopettaa, vaikka lapsi ei heräisi alkuun hälyttimen ääneen.
- Lapsen herätessä hälyttimen ääneen, vanhemmat voivat ohjata lapsen pöntölle virtsaamaan loppuun.
- Vähitellen lapsi alkaa herätä jo ennen hälyttimen hälytystä. Hoidon edetessä virtsamäärät vähenevät ja lopulta lapsi on parhaassa tapauksessa täysin yökuiva.
- Kasteluhälytinhoito vaatii perheeltä pitkäjänteistä sitoutumista hoitojakson pitkäkestoisuuden vuoksi sekä muiden perheenjäsenten yöunet voivat häiriintyä.
- Jos perheeseen on lähiaikoina tulossa suuria elämänmuutoksia, hoidon aloitusta on syytä lykätä.

Kelan tuki

- Lapsella voi olla oikeus kelan perusvammaistukeen, jos seuraavat kriteerit täyttyvät:

➡ Lapsi on iältään yli 5-vuotias, mutta alle 16-vuotias.

➡ Lapsi kastelee aktiivisesta hoidosta huolimatta useamman kerran viikossa.

➡ Kastelua on jatkunut vähintään puolen vuoden ajan.

- Alle 16-vuotiaan vammaistuen tavoitteena on tukea sairaan tai vammaisen lapsen jokapäiväistä elämää. Vammaistukea on mahdollista saada, jos lapsi tarvitsee tavanomaista enemmän huolenpitoa, hoitoa ja kuntoutusta.

- Oikeus tukeen ja tuen tasoon arvioidaan jokaisen lapsen kohdalla yksilöllisesti.

- Lisää tietoa löydät Kelan omilta sivuilta.

Mitä ummetuksella tarkoitetaan?

- Ummetuksella tarkoitetaan harvoin tapahtuvaa ulostamista.
- Ulostamiseen liittyy kivuliaisuutta ja se on epätäydellistä ulosteen ollessa kovaa.
- Ummetus luokitellaan krooniseksi, jos se on kestänyt yli 8 viikkoa tai pidempään.
- Vaikea ummetuksessa suoleen on kertynyt runsas määrä kovaa ulostetta. Vaikea ummetus voi aiheuttaa tuhrimista, jolla tarkoitetaan toistuvasti tapahtuvaa tahatonta ulostamista. Tuhrimisuloste on koostumukseltaan löysää, se vuotaa kovan peräsuolen ulostemassan ohitse.
- Rooma III-kriteerien mukaan ummetusdiagnoosin saa, kun vähintään kaksi seuraavista kriteereistä täyttyvät:

Korkeintaan kaksi ulostuskertaa viikossa
Viikon aikana vähintään yksi ulosteen pidätyskyvyttömyyskerta
Ulosteen runsas kertyminen suolistoon ja siitä johtuva vartalon asennon muuttuminen
Sormella tunnusteltavissa oleva ulostekertymä peräsuolessa
Kovat ulosteet tai ulostaminen aiheuttaa kipua
Mitaltaan suuret ulosteet
Oireet kestäneet 1kk alle 4-vuotiailla tai 2kk yli 4-vuotiailla lapsilla

Ummetuksen esiintyminen

- Ummetuksen yleisyys vaihtelee eri iässä 5-27% väliltä.
- Ummetusta alkaa esiintyä lapsista neljäsosalla jo alle vuoden ikäisenä.
- Esiintymishuippu ajoittuu leikki-ikään.
- Tavallisin ummetuksen alkamisikä on 2-4 vuotiaana.
- Yleisin ummetuksen tyyppi on toiminnallinen ummetus. Toiminnallisesta ummetuksesta on kyse arviolta 90-95% ummetustapauksista.



Ummetuksen syyt

- Toiminnallinen ummetus ei johdu rakenteellisista poikkeavuuksista. Usein syynä ovat psykologiset, elämäntapaan ja ulostamiskäyttäytymiseen liittyvät tekijät.

- Toiminnallisessa ummetuksen kehittymisessä keskeistä on ulosteen pidätteleminen. Tällöin ulostamistarpeen tullessa lapsi suoristaa itsensä ja laittaa jalat tiukasti yhteen. Esimerkiksi varpaillaan kävely aiheuttaa lantion ja pakaroiden jännittymisen, joka edesauttaa ulosteen pidättelemistä. Suoli tottuu isoon ulostemassaan ja ulostamistarve vähenee.

- Pidättelystä johtuva suuri ulostemassan ja vähäinen ulostamistarve vaikeuttavat ulostamista.

- Ummetuksen kehittymistä lisääviä tekijöitä ovat aikaisempi kivulias ulostamiskerta, rauhaton ulostamistilanne sekä jos lapsi ei suostu ulostamaan muualla kuin kotona.

- Ummetuksen syntyyn vaikuttavat myös perimä, aliravitsemus ja säännöllinen lääkehoito.

- Anaaliseudun haavauma voi olla joko ummetuksen syynä tai sen seuraus.

Bristolin asteikko

- Asteikkoa voidaan käyttää ummetuksen tunnistamisen apuna sekä sen hoidossa.
- Ummetuksen hoidossa tavoitellaan Bristolin asteikolla tyypin 4 ja 5 ulosteita.

Typ 1		Pähkinöitä muistuttavia erillisiä, kovia kokkareita (ulostamisvaikeuksia)
Typ 2		Makkaran muotoinen, kokkareinen
Typ 3		Makkaran muotoinen, pinnaltaan halkeillut
Typ 4		Nakin muotoinen, pinnaltaan sileä ja pehmeä
Typ 5		Pehmeitä, tarkkarajaisia palasia (ei ulostamisvaikeuksia)
Typ 6		Kelluvia, repaleisia palasia, löysää ulostetta
Typ 7		Vetinen uloste, ei kiinteitä palasia

Ummetuksen omahoito

- Toiminnallisen ummetuksen hoidossa ensisijaista ovat säännölliset wc-käynnit. Optimaalinen aika ulostamiselle on 10-15 minuuttia aterian jälkeen. Ruuan tullessa mahalaukkuun aktivoituu paksusuoli, joka työntää ulostemassaa peräsuoleen. Peräsuolessa oleva massa saa aikaan ulostamisheijasteen, jolloin peräsuoli supistuu. Tämä ulostamisheijaste saa aikaan ulostamistarpeen.

- Vähintään kerran päivässä toteutetut ruokailujen jälkeiset rauhalliset ja kiireettömät wc-käynnit vähentävät suolen epätäydellistä tyhjenemistä.

- Ummetuslääkkeiden tarkoituksena on pehmentää ulostetta ja lisätä ulostamistarvetta. Käytettäviä lääkkeitä ovat Makrogoli (esim. Pegorion) ja laktuloosi (esim. Levolac).

- Ummetuslääkkeiden teho on tutkimuksin todettu hyväksi. Eräässä kansainvälisessä tutkimuksessa vertailtiin Makrogolin ja laktuloosin tehoa ja sietokykyä keskenään 6kk-6 vuotiailla lapsilla. 12viikon hoitojakson päätteeksi ummetus saatiin hoidettua Makrogolilla jopa 98% lapsista ja laktuloosilla 90% lapsista. Yleisimpiä haittavaikutuksia olivat ajoittainen turvotus, vatsakipu ja suolikaasut.

- Maitohappobakteereja ja bifidobakteereja ei voida suositella ummetuksen hoidossa, koska niiden tehokkuudesta ja turvallisuudesta ei ole tarpeeksi tutkimusnäyttöä.

Ummetuksen ennaltaehkäisy ja omahoito



- Runsas lehmänmaidon saanti (yli 5-6dl) tutkimusten mukaan voi lisätä riskiä ummetukseen, joten maitotuotteiden vähentämistä on hyvä kokeilla. Lehmänmaidon proteiinit hidastavat suolen toimintaa. Ruokasuositusten mukaan leikki-ikäiselle riittää 4dl nestemäistä maitovalmistetta ja yksi viipale juustoa päivittäisen kalsium-annoksen saamiseksi.

- Suositeltavaa on kannustaa lasta juomaan riittävästi vettä, mutta se ei yksinään auta ummetuksen omahoidossa. Nesteitä tulisi juoda päivittäin n. 1-1,5l riippuen lapsen iästä ja liikkumisesta päivän aikana. Janojuomana parhaiten toimii vesi. Kofeiinipitoisia ja sokerisia juomia on syytä välttää.

- Tärkeää on huolehtia kuitupitoisten ruokien syömisestä. Kuidut lisäävät ulosteen massaa, ja näin ollen nopeuttavat sen läpikulkua suolistossa. Kuitupitoisia ruokia ovat esimerkiksi marjat, palkokasvit ja täysjyväviljatuotteet. Leikki-ikäisille suositellaan vähintään 4 annosta kuituja päivässä. Yhdellä annoksella tarkoitetaan yhtä viipaletta leipää tai 1dl riisiä, pastaa tai puuroa.

- Vessapelko on lapsilla yleistä. Pelon syynä voi olla epämiellyttävä tai kivulias aikaisempi ulostamiskerta. Tämän vuoksi lapsi välttelee ulostamista. Ulostamistilanteesta voi tehdä mukavan tarjoamalla lapselle kirjan tai lehden luettavaksi wc-käynneillä. Onnistunut ulostamiskerta on hyvä huomioida esimerkiksi tarrapalkinnoin. Epäonnistuneen yrityksen kohdalla lasta ei tulisi moittia tai rankaista, koska se voi ylläpitää lapsen negatiivista suhtautumista ulostamistilanteeseen.

Lapsen asento wc-pöntöllä

- Lapsen hyvään asentoon wc-pöntöllä on hyvä kiinnittää huomiota ulostamisen onnistumisen vuoksi.
- Jalkojen tulisi olla lattiaa vasten, jotta lapsen selkä olisi suorassa ja asento olisi tukevampi pöntöllä istuessa. Jos lapsen jalat eivät ylety lattiaa vasten, voidaan jalkojen alle asettaa jakkara.
- Polvien on hyvä olla hieman lonkkia ylempänä.
- Lapsi voi nojata kevyesti eteenpäin esimerkiksi tukeutumalla kyynärvarsilla polviin.
- Potalla istuminen on lapselle luontainen ulostamisasento.



Figure 2.
Correct position for opening your bowels (Royal College of Nursing [RCN], 2019).

Kuva2. Lapsen hyvä ulostamisasento

Lähteet

Painetut lähteet:

Renko, M., Niinikoski, H. & Palmu, S. 2023. Lastentaudit. Duodecim. 7.uudistettu painos.

Armanto, A. & Koistinen, P. 2007. Neuvolatyön käsikirja.

Sähköiset lähteet:

Arikoski, P. & Metso, M. 2019. Lasten yö- ja päiväkastelu. Suomen yleislääkärit jäsenlehti 5/2019. https://www.lukusali.fi/?p=Suomen%20yleisl%C3%A4%C3%A4k%C3%A4rit%20GPF%20ry&i=532be6f0-cfd0-11e9-856b-00155d64030a

Bolia, R., Safe, M., Southwell, B., King, S. & Oliver, M. 2020. Paediatric constipation for general paediatricans: Review using a case-based and evidence-based approach. National library of medicine. Viitattu 12.2.2024. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33197982/

Bourheili, A., Mehrabani, S., Dooki, M., Ahmadi, M. & Moslemi, L. 2021. Effect of Cow's -milk-free diet on chronic constipation in children; A randomized clinical trial. National library of medicine. Viitattu 30.11.2023. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33680404/

Eberhard, K-B. & Gontard von, A. 2018. Clinical management of nocturnal enuresis. Viitattu 15.3.2024. https://www.proquest.com/docview/2050326480?accountid=12003&sourcetype=Scholarly%20Journals

Gordon. K. & Howarth, L. 2022. Effective management of childhood constipation. Paediatrics and Child Health. https://www-sciencedirect-com.nelli.laurea.fi/science/article/pii/S1751722222001275

Jalanko, H. 2021. Kastelu. Duodecim terveyskirjasto. https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00134

Jarzebicka, D., Sieczkowska-Golub, J., Kierkus, J., Czubkowski, P., Kowalczuk-Kryston, M., Pelc, M., Lebensztejn, D., Korczowski, B., Socha, P. & Oracz, G. 2019. PEG 3350 Versus Lactulose for Treatment of Functional Constipation in Children: Randomized study. Journal of Pediatric Gastroenterology and nutrition. https://journals.lww.com/jpgn/fulltext/2019/03000/peg_3350_versus_lactulose_for_treatment_of.11.aspx

Kosilov, K., Geltser, B., Loparev, S., Kuzina, I., Shakirova, O., Zhuravskaya, N. & Lobodenko, A. 2018. The optimal duration of alarm therapy use in children with primary monosymptomatic nocturnal enuresis. Journal of Pediatric Urology. 14, 447.e1-447e6. https://www-sciencedirect-com.nelli.laurea.fi/journal/journal-of-pediatric-urology/vol/14/issue/5

Kela. 2023. Alle 16-vuotiaan vammaistuki. Viitattu 15.3.2024. https://www.kela.fi/vammaistuki-lapselle

Lähteet

Kela. 2024. Vammaistuki lapselle. Määrä ja maksaminen. Viitattu 15.3.2024. https://www.kela.fi/vammaistuki-lapselle-maara-ja-maksaminen

Kroll, P. & Zachwieja, J. 2017. A system for the treatment of nocturnal enuresis in children. https://www.minervamedica.it/en/getfreepdf/K1k2OEtQVE92ay90WWRlSGNmR2E4V2p3Zm1Ud2ViRDNqNktENGowT2lrbTFHb2lBUG1PYnR2R3E1V2VaNmplYQ%253D%253D/R19Y2017N03A0293.pdf

Kolho, K-L., Grönlund, J., Kalliomäki, M., Lähdeaho, M-L & Ruuska, T. 2010. Lasten ummetus. Suomen lääkärilehti 40/2010 vsk 65. Viitattu 15.10.2023. http://www.laakarilehti.fi.nelli.laurea.fi/pdf/2010/SLL402010-3219.pdf

Kuitunen, M. 2022. Ummetus ja ulosteen pidätyskyvyttömyys (tuhriminen) lapsella. Duodecim terveyskirjasto. Viitattu 14.10.2023. https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00533

Liu, L., Wang, A., Shi, H., Tao, H. & Nahata, M. 2023. Efficasy and safety of probiotics and synbiotics for functional constipation in children: A systematic review and meta-analysis of randomized clinical trial. https://web-s-ebscohost-com.nelli.laurea.fi/ehost/command/detail?vid=29&sid=a7ccc88c-cc08-46cd-8adf-ad02b9eb4028%40redis

Niinistö, S. & Kuusipalo, H. 2022. Koko perheelle yhteneväiset terveellisen ruokavalion perusteet. Duodecim. https://www.terveysportti.fi/apps/dtk/nko/article/nla00083/search/lapset%20ruoka

Nousiainen, M. 2014. Lasten yökastelun hälytinhoito. Yökastelun hoito. https://yokastelunhoito.net/2014/02/09/yokastelun-hoito/

Venhola, M. 2008. Lapsen yökastelun hoito. Duodecim. https://www-terveysportti-fi.nelli.laurea.fi/xmedia/duo/duo97507.pdf

Venhola, M. 2022. Kasteleva lapsi. Duodecim terveysportti. https://www.terveysportti.fi/apps/dtk/ltk/article/ykt00669

Prince, E. & Heys, M. 2020. Nocturnal enuresis: an update on management. Viitattu 15.3.2024. https://www.proquest.com/docview/2348792440/867DBBD3F7C34F4FPQ/11?accountid=12003&sourcetype=Scholarly%20Journals

Richardson, D. 2020. Early recognition and proactive management of constipation in children and young people. Journal of community nursing. https://www.jcn.co.uk/journals/issue/01-2021/article/early-recognition-and-proactive-management-of-constipation-in-children-and-young-people

THL. 2019. Syödään yhdessä- ruokasuositukset lapsiperheille. Viitattu 19.3.2024. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137459/URN_ISBN_978-952-343-254-3.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Kuvien lähteet:
Kuva1. https://www.wellspect.fi/globalassets/digizuite/61968-en-aid0061968.pdf
Kuva2. Kuvakaappaus: https://www.jcn.co.uk/journals/issue/01-2021/article/early-recognition-and-proactive-management-of-constipation-in-children-and-young-people
Loput kuvat Canvasta.