Länsi-Uudenmaan hyvinvointialue
Västra Nylands välfärdsområde

BEHANDLING AV SÄNGVÄTNING

Sängvätning är ett av de vanligaste problemen hos små barn. Att bli torr handlar om en mognads- och utvecklingsprocess där varje barn går framåt i sin egen, naturliga takt.

Vanligtvis rekommenderas ingen behandling av sängvätning hos barn under 5–6 år. Orsakerna till sängvätning är mångfacetterade och inte helt kända.

Det är inte alltid meningsfullt att behandla sängvätning om antalet torra nätter är större än antalet våta. Den primära behandlingen är att lära barnet och familjen goda dagliga rutiner.

TOALETTVANOR

Det viktigaste i behandlingen är att **barnet kissar** var 2–3 timme under dagen, oavsett om hen känner sig kissnödigt eller inte. En bra tumregel är att toalettbesöken sker när man vaknar upp, lägger sig, äter och när man ska gå hemifrån.

Kisställningen bör kontrolleras. Flickor ska sitta ordentligt mitt på toalettstolen, med framåtlutad hållning och benen lätt isär, så att armbågarna vilar mot knäna.

Om fötterna inte når golvet, ska en liten pall placeras under fötterna.
Händerna ska inte vila på toalettsitsens kanter. Vid behov används en toalettsitsförminskare.

Pojkar ska dra ner byxorna ordentligt om de kissar stående, annars töms inte urinblåsan helt.

Efter att barnet har kissat är det viktigt att försöka pressa ut de sista dropparna genom att räkna till tio. Om barnet kissar för hastigt kan urinblåsan tömmas ofullständigt, vilket kan leda till att barnet behöver kissa oftare.

NÄRING OCH VÄTSKEINTAG

Vid behandling av sängvätning är det viktigt att barnet dricker regelbundet och tillräckligt under dagen: 1–2 glas vid frukost och lunch, 1 glas vid mellanmål, 2 glas vid middag och 1 glas vid kvällsmål.
Den huvudsakliga drycken bör vara vatten (eller vid behov **mycket** svag saft).
Mjölkprodukter rekommenderas i mängden upp till 4 dl/dag för barn under skolåldern och 5–6 dl/dag för skolbarn.

Efter kl. 18 rekommenderas inga mjölkprodukter, eftersom kalcium ökar urinmängden i blåsan.

De flesta safter (till exempel äppel-, apelsin- och jordgubbssaft) och

läsk (särskilt coladrycker) samt kakao, te, citrusfrukter och choklad kan öka risken för sängvätning.

När vätskeintaget och toalettvanorna fungerar väl, kan sängvätning vid behov behandlas med larm – helst först efter 6 års ålder, om barnet är motiverat.
Larmen tillhandahålls inte längre via rådgivningen, utan klienter hyr eller köper dem via webbplatsen www.pedihealth.fi.

Medicinering kan inledas redan för 5–6-åringar, enligt övervägande.

Om sängvätning fortsätter finns möjlighet att ansöka om stöd från FPA under vissa förutsättningar.

BEHANDLING AV BARN SOM KISSAR PÅ SIG DAGTID

Kontroll över urinblåsan uppnås oftast i 4–6 års ålder, men det förekommer stora individuella variationer. Barn som kissar på sig dagtid har ofta också förstoppning, vilket kan behöva behandlas med toaletträning och läkemedel mot förstoppning.

Dagväta hänger ofta ihop med otålighet och att barnet håller sig för länge. Barnet vill inte gå på toaletten i tid – till exempel för att en rolig lek eller ett program är på gång – och olyckan hinner ske.

Behandlingen består av regelbundna toalettbesök var 2–3 timme, även om barnet inte känner sig kissnödig. Bra vätskeintag är viktigt (1–1,5 liter per dag). Koncentrerad urin irriterar urinblåsan och kan leda till att den drar ihop sig.
Att föra kissdagbok underlättar förståelsen för i vilka situationer olyckorna sker:

http://www.pissarakonpomoksi.fi/wp-content/uploads/2020/12/1-viikon-pissa-paivakirja.pdf

Vid behov kan ni kontakta en hälsovårdare som behandlar barn med urin- och förstoppningsproblem via mödra- och barnrådgivningens centraliserade tidsbokning och rådgivning, antingen via Lunna-appen eller per telefon (029 151 2400, må–fre kl. 9–12).