Länsi-Uudenmaan hyvinvointialue
Västra Nylands välfärdsområde

YÖKASTELUN HOITO

Kastelu on yksi yleisimpiä pienten lasten pulmia. Kuivaksi oppimisessa on kyse lapsen kypsymis- ja kehittymistapahtumasta, jossa jokainen etenee omaa, luonnollista tahtiaan.

Yleensä yökastelua ei kannata hoitaa alle 5-6 vuotiailla lapsilla. Yökastelun syyt ovat monitekijäiset, eikä niitä kaikkia tunneta.

Yökastelun hoito ei välttämättä ole mielekästä, jos kuivia öitä on enemmän kuin märkiä. Ensisijainen hoito on päivärutiinien opettaminen perheelle ja lapselle.

WC-TAVAT

Kastelun hoidossa on tärkeintä, että **pissalla käynnit** päiväsaikaan onnistuvat 2-3 tunnin välein huolimatta siitä, onko pissahätä vai ei. Hyvä muistisääntö on ajoittaa ne heräämiseen, nukkumaan menoon ja ruokailu- ja lähtötilanteisiin.

Pissaamisasento on syytä tarkistaa. Tyttöjen tulee istua kunnolla keskellä pönttöä etukumarassa asennossa, jalat hieman levällään, niin että kyynärpäät nojaavat polviin.

Mikäli jalat eivät yllä maahan, niin pieni jakkara täytyy laittaa jalkojen alle.
Käsiä ei pidetä pöntön reunalla, tarvittaessa käytetään wc-istuimen supistajaa.

Poikien pitää laskea housut kunnolla alas, mikäli pissaavat seisaaltaan, muutoin virtsarakko ei pääse tyhjenemään kunnolla.

Pissaamisen lopettamisen jälkeen on tärkeää tiristellä viimeiset pisarat pois rakosta laskemalla samalla kymmeneen. Liian hätäisestä pissaamisesta voi seurata tiheämpää virtsaamistarvetta, koska rakko ei tyhjene kunnolla.

RAVITSEMUS JA NESTEEN SAANTI

Kastelun hoidossa on tärkeää juoda säännöllisesti ja riittävästi päivän mittaan (1-2 lasia aamupalalla ja lounaalla, välipalalla 1 lasillinen, päivällisellä 2 lasillista ja iltapalalla 1 lasillinen).
Pääasiallisin juoma on vesi (tai tarvittaessa **erittäin** laimea menu), maitotuotteita alle kouluikäiselle 4 dl /vrk, kouluikäiselle 5-6 dl/vrk.

Ilalla klo 18.00 jälkeen ei enää maitotuotteita suositella, sillä kalsium lisää virtsan määrää rakossa.

Useimmat mehut (esim. omena-, appelsiini- ja mansikkamehu) ja
limsat (erityisesti cola-juomat) sekä kaakao, tee, sitrushedelmät ja suklaa voivat lisätä kastelua.

Kun nesteen saanti ja wc-tavat ovat kunnossa, voidaan yökastelua hoitaa tarvittaessa myös hälytinhoidolla mielellään vasta yli 6- vuotiaana, mikäli lapsi on motivoitunut.
Hälyttimiä ei enää anneta neuvolan kautta, vaan asiakkaat vuokraavat tai ostavat Hälyttimet www.pedihealth.fi-sivuston kautta.

Lääkityksen voi aloittaa jo 5-6v yökastelijalle, harkinnan mukaan.

Kastelun jatkuessa on mahdollisuus anoa Kelasta tukea määrätyin edellytyksin.

PÄIVÄKASTELUN HOITO

Virtsarakon kontrolli saavutetaan useimmiten 4–6 v:n iässä, mutta tässä on suurta vaihtelua. Päiväkastelijoilla esiintyy myös melko usein ummetusta, jonka hoito WC-koulutuksella ja ummetusta vähentävillä lääkkeillä on usein tarpeen.

Usein päiväkasteluun liittyy malttamattomuus ja pidättely. Lapsi ei malta lähteä (kiva leikki tai ohjelma kesken) vessaan riittävän ajoissa ja vahinko ehtii tapahtua.

Päiväkastelua hoidetaan säännöllisillä wc käyneillä 2-3 h välein, vaikka ei hätää olisikaan. Hyvä juominen tärkeää (1-1½L /vrk). Vahva pissa ärsyttää virtsarakkoa ja aikaan saa virtsarakon supistelua.
Pissapäiväkirjan pito helpottaa hahmottamaan millaisiin tilanteisiin kastelu liittyy.

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

Tarvittaessa voitte olla yhteydessä kastelu-ummetusasiakkaita hoitavaan terveydenhoitajaan neuvolan keskitetyn ajanvarauksen ja neuvonnan kautta joko LUNNA-sovelluksella tai puhelimitse (029 151 2400 ma-pe klo 9-12).