Gut zu wissen

Es gibt drei wesentliche Gründe für Inkontinenz und nächtliches Einnässen:

1. Die Blase besteht aus verschiedenen Muskeln. Einige machen die Blase dehnbar, damit ihr Volumen größer wird. Andere verschließen die Blase, damit nicht andauernd Urin ausläuft. Funktionieren die Muskeln nicht, funktioniert auch die Blase nicht!

2. Es wird Urin in der Nacht gebildet und Ihr Kind wacht nicht auf, obwohl die Blase Signale sendet, dass sie voll ist.

3. Die Blase wird tagsüber nicht vollständig entleert und erreicht nachts ihre maximale Kapazität.

Auch andere Grunderkrankungen können ein nächtliches Einnässen begünstigen:

// **Verstopfungen:** Drücken auf die Blase und verhindern deren Volumenzunahme.
// **Harnwegsinfekte:** Hat Ihr Kind Schmerzen beim Wasserlassen?
// seltener **Diabetes Mellitus Typ 1** mit erhöhtem Durstgefühl, Gewichtsverlust und häufigem Harndrang

Manchmal treffen mehrere dieser Gründe zu, welche jedoch alle behandelbar sind. Einnässen muss keinen psychologischen Grund haben. Es bedeutet auch nicht, dass Ihr Kind dies mit Absicht oder aus Faulheit macht. Reagieren Sie daher nicht verärgert oder mit Wut, sondern unterstützen Sie Ihr Kind dabei trocken zu werden!

Kontakt

Klinik für Kinderchirurgie und -urologie
Chefarzt: PD Dr. med. Carlos Reck-Burneo
E-Mail: kinderchirurgie@uk-brandenburg.de

Sprechstunde:
Donnerstag: 09:00 – 13:00 Uhr
Tel. (03381) 41 12 70

Wegbeschreibung und Detailinfos zum Parken finden Sie unter:

Universitätsklinikum Brandenburg an der Havel
Hochstr. 29 · 14770 Brandenburg an der Havel
www.uk-brandenburg.de

Dok-Nr. D09201

Universitätsklinikum Brandenburg an der Havel

MHB UNIVERSITÄTS KLINIKUM IM VERBUND

LEITFADEN FÜR ELTERN UND PFLEGENDE

Inkontinenz und Einnässen

Klinik für Kinderchirurgie und -urologie

Zur Verbesserung der Blasenfunktion

Liebe Eltern,

Inkontinenz und nächtliches Einnässen ist eine Belastung für die ganze Familie – vor allem aber für Ihr Kind. Eine funktionierende Miktion ist nicht nur für die körperliche, sondern auch für die psychische Gesundheit sehr wichtig.

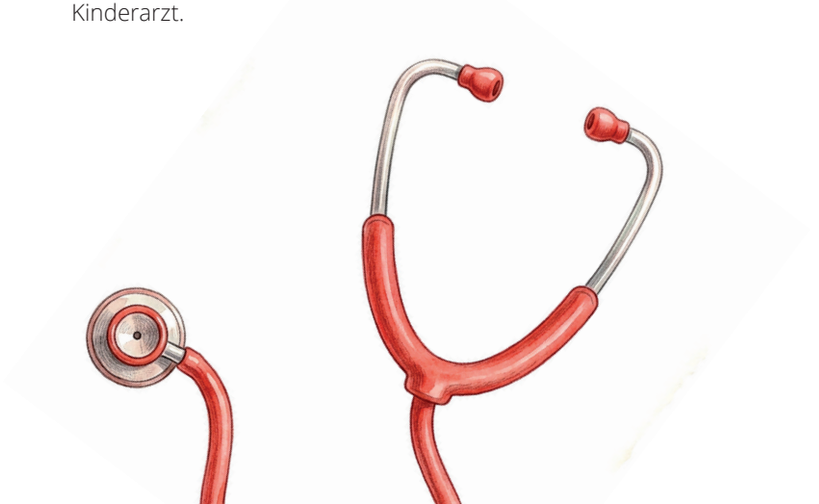
Wir möchten Ihnen einige hilfreiche Informationen geben, um gemeinsam die Blasenfunktion Ihres Kindes zu verbessern.

Gerne können Sie sich auch bei uns in der Sprechstunde vorstellen, damit wir mit Ihnen einen Behandlungsplan oder umfassendere Diagnostikmöglichkeiten zu besprechen.

Vor einer Konsultation wäre es sinnvoll einige Informationen zu sammeln:

1. Erstellen Sie ein Trinkprotokoll und notieren Sie wann, was und wie viel Ihr Kind getrunken hat!
2. Führen Sie ein Tagebuch und notieren Sie trockene und nasse Nächte!
3. Sollte Ihr Kind an Verstopfung leiden, erstellen Sie ein Stuhltagebuch.

Vorlagen für die Protokolle und Tagebücher finden Sie auf unserer Website. Holen Sie sich gern auch Hilfe bei Ihrem Kinderarzt.



Problemlösungen

Reichlich trinken!
Für die Gesundheit von Nieren und Blase ist es wichtig, dass Ihr Kind genug trinkt! Je heller der Urin, desto besser! Empfohlen sind mindestens 6-8 Portionen am Tag.

Trinkmenge:
bis 2 Jahre = 120/150 ml pro Portion
bis 5 Jahre = 175 ml pro Portion
bis 7 Jahre = 200 ml pro Portion
bis 11 Jahre = 250 ml pro Portion

Das Richtige trinken!
Stellen Sie sicher, dass Ihr Kind das Richtige trinkt. Wasser, Tee, leichte Säfte und etwas Milch sind am besten, um die Blasenfunktion zu fördern. Verzichten Sie auf gesüßte, gefärbte, zitrus-, sprudel- und koffeinhaltige Getränke und Schokolade.

Richtig auf Toilette gehen!
Eine gesunde Blase muss mindestens 5-7 Mal am Tag geleert werden. Wichtig ist, dass man sich Zeit lässt bis die Blase richtig leer ist. Im Sitzen geht dies besser. Es sollte sichergestellt sein, dass die Beine des Kindes nicht in der Luft hängen, damit sich die Muskulatur entspannen kann. Ein Hocker kann Abhilfe schaffen.

Vor dem Schlafen gehen...
... stellen Sie sicher, dass Ihr Kind nochmals auf Toilette geht, damit die Blase wirklich leer ist. Zwei Stunden vor dem Schlafen sollte nicht mehr getrunken werden. Reduzieren Sie die Umweltreize wie den Gebrauch von Spielkonsolen oder Fernsehen, damit Ihr Kind müde wird und der Körper sich entspannen kann.

Schauen Sie sich den Urin an!
Die Farbe verrät viel über das Trinkverhalten Ihres Kindes! Gesunder Urin ist hell, riecht nicht, hat keine Trübungen oder dunkle Verfärbung!

Trüber und riechender Urin, sowie Schmerzen beim Wasserlassen können Anzeichen eines Harnwegsinfektes sein..

GUT
Mach weiter so! Du trinkst wirklich gut!
Deine Blase ist glücklich und gesund!

GUT
Mach weiter so! Du trinkst wirklich gut!
Deine Blase ist glücklich und gesund!

OKAY
Achtung! Du könntest ruhig etwas mehr trinken!

DEHYDRIERT
Du solltest bald etwas trinken

DEHYDRIERT
Du solltest bald etwas trinken!

DEHYDRIERT
Du solltest dringend etwas trinken!

STARK DEHYDRIERT
Autsch! Deine Blase und Nieren
machen sich Sorgen! Trink sofort eine größere Menge!

SEHR STARK DEHYDRIERT
Durstig? Du musst sofort trinken! Du bist überfällig
mit der Flüssigkeitsaufnahme! Wenn nicht:
Überprüfe ob Blut in deinem Urin sein könnte
oder du Schmerzen beim Wasserlassen hast!