

ALTINI ISLATMA

Çocuklarda sıklıkla görülen bir uyum bozukluğudur. Çocuklar genellikle mesane kontrolünü öğrenmeye kadar,(2-3 yaşlarına kadar) geceleri altlarını ıslatırlar. Gündüzleri kontrol edebilme yeteneği 2 yaş dolaylarında, gece kontrolü ise 3,5-4,5 yaşları arasında kazanılır.

İdrar ve dışkı kontrolünün kazanıldığı 4 yaşından sonra en azından haftada bir kez altını ıslatan bir çocuğun üzerinde durmak gerekir.

Alt ıslatma aşağıdaki şekillerde görülür:

- Sadece geceleri alt ıslatma(% 70-80)
- Sadece gündüzleri az miktarda alt ıslatma(% 5)
- Gündüz ve geceleri alt ıslatma (% 25)
- Sürekli altını ıslatma.
- Uzun süre kuru kalma döneminden sonra (1-2 yıl aradan sonra) tekrar alt ıslatmaların başlaması.



Alt ıslatmanın nedenleri

- Genetik nedenler (böbrek ya da boşaltım sistemi hastalıkları).
- Temizlik alıştırmalarına çok erken başlama.
- Sabırsız ve katı temizlik eğitimi
- Aile içi ilişkilerde bozukluk
- Genetik nedenler (Gece yatak ıslatmanın aileden gelmesi gibi).
- Yeni bir kardeşin dünyaya gelmesi, anne-baba ayrılığı, okul, ev değişimi, okulda, evde aşırı baskılar.
- Alt ıslatma sorununun ortaya çıkardığı psikik baskılar.
- Uyku derinliği.

Neler Yapılmalıdır?

- ✓ Öncelikle çocuğun hangi durumlarda altını ıslattığı anlaşılmalıdır.
- ✓ Psikolojik ya da sosyal bir problemi varsa gerekli olan psikolojik yardımın alınması sağlanmalıdır.
- ✓ Yapılan konuşmalarla çocukta ve ailede suçluluk hissi azaltılmaya çalışılmalıdır.
- ✓ Tedavi imkânları anlatılarak aileyle işbirliği sağlanmalı.

Sadece Gündüzleri Alt ıslatmada:

- ✓ Temizlik gelişimi ulaşılabilir adımlara bölünür.
- ✓ Önce saatte bir tualete gidilir. Yavaş yavaş süre uzatılır.
- ✓ Bir takvim tutulur.
- ✓ Kuru kaldığı her gün için bir güneş, ıslattığı günler için yağmur resmi çizdirilir.
- ✓ Güneş resmi çizdikçe ödüllendirilir.
- ✓ Her aşamada çocuğa küçük ödüller verin(maddi-manevi).
- ✓ Çocuğa, ulaşılacak hedefler için büyük sözler verilmez.

Sadece Geceleri Alt Islatmada;

- ✓ İçecek miktarı asla kısıtlanmaz.
- ✓ çocukta yatmadan önce uyandırma ve tuvalete gitme konusunda anlaşılır.
- ✓ Kuru kalmalar ve kendiliğinden tuvalete gitmeler, ocuk tarafından not edilir.
- ✓ Tuvalete saklanan küçük hediyelerle ocuk özendirilir.
- ✓ Büyük ocuklarda bu önlemlerle sonuç alınamıyorsa, bir uyandırma aleti kullanılır.

