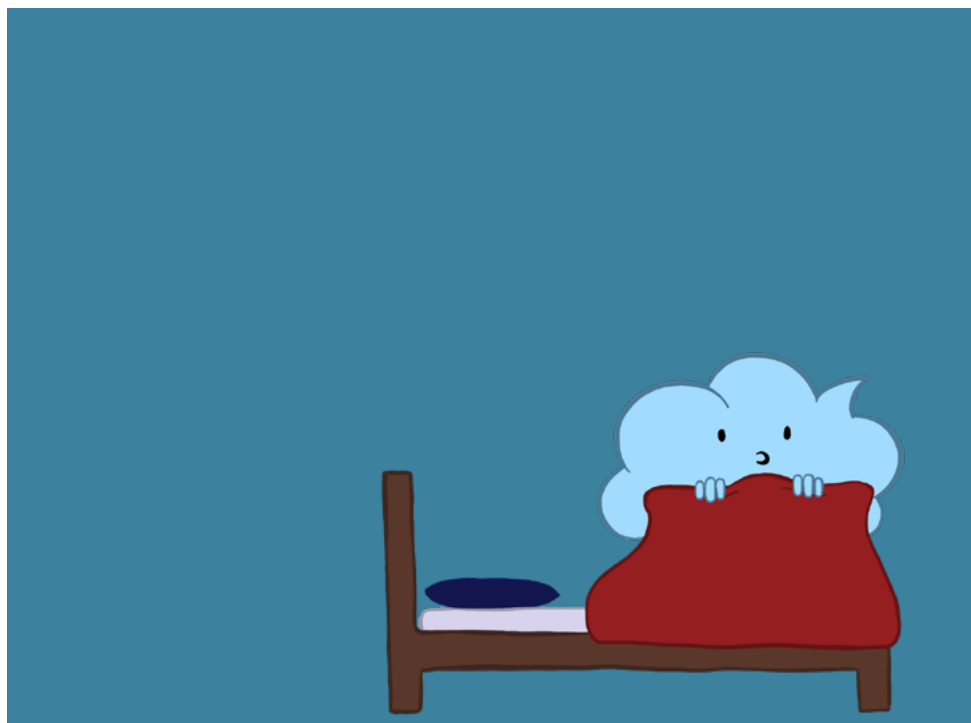


EIN INFOBUCH FÜR KINDER

Wenn das Bett nass wird

Du bist nicht allein.



Inhalt

Was ist Enuresis?	3
Gibt es noch andere Kinder mit Enuresis?	3
Wichtig für dich zu wissen	3
Muss ich zum Arzt / zur Ärztin?	3
Gut zu wissen	4
Blasentagebuch: Was ist das?	4
Wie entsteht Urin am Tag?	4
Wie entsteht Urin in der Nacht?	4
Was kannst du dagegen tun?	5
Therapiemöglichkeiten	7
Weckapparat	7
Minirin	8



**Hoi, ich bin Wolki
und führe dich durch
die Broschüre.**



Was ist Enuresis?

Enuresis heisst, dass du nachts Pipi ins Bett machst, ohne dass du das willst. Das kann nur manchmal passieren oder auch jede Nacht. Meistens wachst du dabei nicht auf und merkst es erst am Morgen.

Gibt es noch andere Kinder mit Enuresis?

Ja, es gibt viele Kinder, die nachts unbemerkt einnässen. Oft spricht man aber nicht so gerne darüber. Deshalb merkt man gar nicht, wie viele Kinder das gleiche Problem haben. Ganz bestimmt gibt auch in deinem Umfeld Kinder, die Mühe haben, in der Nacht trocken zu bleiben – du bist also wirklich nicht allein.

Wichtig für dich zu wissen

Du machst das nicht mit Absicht.
Enuresis ist keine Erkrankung.

Muss ich zum Arzt / zur Ärztin ?



Du musst nur zu einer Fachperson, wenn du:

- sehr oft ins Bett machst und es dich stört
- auch am Tag oft auf die Toilette musst
- beim Pipi machen Schmerzen hast
- oft Bauchschmerzen oder Probleme mit dem «Kaki machen» (Stuhlgang) hast

Blasentagebuch: Was ist das?



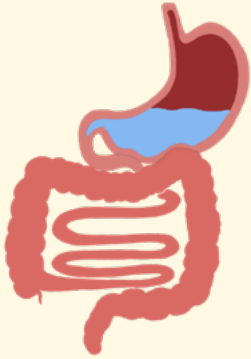
Damit dir die Fachperson gut helfen kann, füllst du ein Blasentagebuch aus.

Dort schreibst du auf, wie viel du trinkst, wann du auf die Toilette gehst und wie viel Pipi du machst.

So kann die Fachperson sehen, wie deine Blase arbeitet. Du machst das während zwei Tagen – am Tag und in der Nacht.



Wie entsteht Urin am Tag?



Alles, was du trinkst, kommt zuerst in deinen Magen und dann in deinen Darm.



Dort nimmt dein Körper das Wasser auf und schickt es ins Blut. Deine Nieren reinigen das Blut – fast wie eine Waschmaschine – und filtern die



Abfallstoffe heraus.

Diese Abfallstoffe werden zusammen mit Wasser als Urin zur Blase weitergeleitet.

Die Blase speichert den Urin.



Wenn sie voll ist, gibt sie dem Gehirn ein Signal. Dann entscheidet das Gehirn, ob jetzt ein guter Moment ist, auf die Toilette zu gehen.



Wenn der Zeitpunkt passt, zieht sich die Blase zusammen – und du machst Pipi.





Wie entsteht Urin in der Nacht?

Auch in der Nacht arbeiten deine Nieren weiter. Sie reinigen dein Blut und machen daraus Urin.

Wenn du am Abend viel trinkst, entsteht mehr Urin, und deine Blase muss mehr davon speichern. Wenn deine Blase voll ist, sendet sie ein Signal an dein Gehirn, damit du aufwachst und zur Toilette gehen kannst.

In deinem Gehirn gibt es einen speziellen Bereich, den man auch «Nachtwächter» nennt. Er passt nachts auf deine Blase auf und weckt dich, wenn es Zeit ist, Pipi zu machen.



Manche Kinder schlafen aber so tief, dass auch der Nachtwächter ein bisschen einschläft. Dann hört er den Ruf der Blase nicht richtig und kann dich nicht rechtzeitig wecken. Die Blase versucht zwar immer wieder, den Nachtwächter zu erreichen – doch wenn niemand antwortet und sie sehr voll wird, kann es passieren, dass das Pipi einfach herausläuft.

Das ist nicht deine Schuld. Es bedeutet nur, dass deine Blase und dein Nachtwächter noch ein bisschen üben müssen, besser miteinander zu sprechen.



Was kannst du dagegen tun?

Es gibt ein paar Tipps und Tricks, die dir und deiner Blase helfen können.



Tagsüber genug trinken ist wichtig!

Wenn du über den Tag verteilt genug trinkst, lernt deine Blase besser, den Urin zu speichern.

Toll wäre, wenn du etwa **7 Gläser Wasser** pro Tag trinkst. Am besten trinkst du regelmässig – nicht alles auf einmal.

So kann dein Trinkplan aussehen:

- **2 Gläser** zum Zmorge
- **1 Glas** zum Znüni
- **2 Gläser** zum Zmittag
- **1 Glas** zum Zvieri
- **1 Glas** zum Znacht

Am Abend, in den letzten 2–3 Stunden vor dem Schlafengehen, solltest du nur noch wenig trinken.

Wenn du zum Beispiel um 20 Uhr ins Bett gehst, dann ab 17:00–18:00 Uhr weniger trinken und nur noch kleine Schlucke, wenn du Durst hast.

Am besten trinkst du Wasser oder ungesüssten Tee. Nicht so gut sind süsse Limonaden, Säfte oder Getränke mit Kohlensäure.

Auch Milch solltest du am Abend lieber nicht trinken.



Warum?

Süsse oder sprudelnde Getränke machen deine Blase oft sehr schnell voll. Sie können deine Blase auch ein bisschen reizen, sodass du häufiger auf die Toilette musst. Milch braucht länger, bis sie in deiner Blase ankommt – deshalb ist sie am Abend nicht so gut geeignet.



Vor dem Schlafengehen noch einmal auf die Toilette gehen!

Auch wenn du denkst, dass du nicht musst, probier's trotzdem. So ist deine Blase leer, wenn du ins Bett gehst.

Am Morgen, direkt nach dem Aufstehen, gehst du am besten gleich wieder auf die Toilette und versuchst, deine Blase zu entleeren.



Bett frisch machen

Es ist toll, wenn du beim frisch Beziehen deines Bettes mitmachst. So geht alles viel schneller.

Wenn du Windeln benutzt oder einen Pyjama getragen hast, kannst du sie auch ganz alleine wegräumen oder in den Müll werfen.



Wecken

Es ist nicht gut, wenn du nachts immer wieder geweckt wirst oder dir einen Wecker stellst, um auf die Toilette zu gehen.

Deine Blase weiss zu dieser Zeit oft noch gar nicht, dass sie voll ist. Das Wecken stört deinen Schlaf, ohne dir wirklich zu helfen.

Es ist viel besser, wenn du lernst, selbst auf die Signale deines Körpers zu hören.



Windeln

Windeln ändern nichts daran, wie schnell du trocken wirst. Sie helfen dir, nachts gut zu schlafen, ohne dir Sorgen machen zu müssen. Windeln können dir Sicherheit geben – und das ist völlig in Ordnung.

Therapiemöglichkeiten

Weckapparat

Es gibt Geräte, die dich nachts wecken, wenn du Pipi machst. Ein Sensor in deiner Unterhose merkt das, und ein Alarm ertönt oder vibriert. So lernst du, rechtzeitig aufzuwachen und zur Toilette zu gehen. Damit der Weckapparat gut funktioniert, musst du sehr motiviert sein und ihn regelmässig benutzen. Am Anfang brauchst du wahrscheinlich Hilfe, weil du oft nicht von alleine wach wirst.

Was ist wichtig für den Erfolg ?

- Du musst den Wecker jede Nacht über mehrere Wochen benutzen.
- Der Wecker sollte dich so wach machen, dass du aufstehst und zur Toilette gehst. Dann musst du vielleicht auch deinen Pyjama oder die spezielle Unterhose wechseln.
- Wenn du den Wecker während 2 Wochen benutzt hast und nie wach geworden bist oder dich nicht daran erinnerst, sprich mit deinen Eltern darüber. Gemeinsam könnt ihr überlegen, ob du eine Pause machst.

Weckapparat Anwendung

- Der Wecker steht nicht direkt neben deinem Bett, sondern etwas weiter weg. So musst du aufstehen, um ihn auszuschalten.
- Du bekommst einen kleinen Sensor, den du in deine Unterhose legst, oder du trägst eine spezielle Unterhose mit eingebautem Sensor. Wenn du den Weckapparat benutzt, trägst du keine Windeln.
- Wenn der Wecker klingelt, musst du ganz wach werden und aufstehen.
- Dann schaltest du den Wecker aus, stehst auf und gehst zur

Toilette, um Pipi zu machen.

- Im Bad oder in deinem Zimmer liegen ein Stift und ein Blatt Papier bereit. Wenn du aufgestanden bist und Pipi gemacht hast, kannst du danach ein Zeichen oder ein Wort auf das Papier schreiben. Das hilft dir und deinem Nachtwächter, richtig wach zu werden. Am Morgen solltest du dich an das erinnern, was du aufgeschrieben oder gezeichnet hast.
- Am besten schreibst du zusammen mit einem Erwachsenen auf, wann du trocken geblieben bist, wann du in der Nacht aufgewacht bist und wann du doch Pipi gemacht hast. So sieht du, wie gut es klappt.
- Besprich vor dem Schlafengehen mit jemandem, was du machen sollst, wenn der Wecker klingelt. Ihr könnt den Wecker auch noch einmal zusammen anhören, damit du genau weisst, wie er klingt.

Minirin

Minirin ist ein Medikament, das deinem Körper hilft, nachts weniger Urin zu produzieren, damit du trocken bleiben kannst. Es wirkt ähnlich wie ein Stoff, den dein Körper normalerweise selbst herstellt. Minirin ist besonders hilfreich, wenn du vorher noch nie ganz trocken warst.

Minirin hilft nicht bei jedem Kind, deshalb probiert man zuerst aus, ob es dir gut hilft.

Wie nimmst du Minirin?

- Du nimmst die Tablette abends vor dem Schlafengehen.
- Lege die Tablette unter deine Zunge und halte sie dort für etwa 10 Sekunden, bevor du sie schluckst.
- Wichtig: Eine Stunde bevor du die Tablette nimmst und bis zu acht Stunden danach solltest du nicht viel trinken.
- Du kannst Minirin für ein Lager, eine Übernachtung auswärts oder für eine längere Zeit benutzen.
- Am Anfang nimmst du eine Tablette mit 120 Mikrogramm. Wenn es nötig ist, kannst du nach zwei Wochen auch zwei Tabletten nehmen (240 Mikrogramm).

Wenn Minirin gut wirkt, kannst du es auch über einen längeren Zeitraum einnehmen.

Danach kannst du langsam versuchen, die Dosis zu verringern – zum Beispiel einen Monat lang eine Tablette, dann einen Monat lang eine halbe Tablette. Wenn alles weiter gut klappt, kannst du die Menge weiter reduzieren oder das Medikament ganz absetzen.



UNIVERSITÄTS-
KINDERSPITAL
ZÜRICH

 *Das Spital der
Eleonorenstiftung*

Universitäts-Kinderspital Zürich
Lenggstrasse 30
CH-8008 Zürich

www.kispi.uzh.ch
Telefon +41 44 249 49 49