

ALT ISLATMA

Altını ıslatma her çocuğun bir dönem yaşadığı ve genelde 4-5 yaşlarına kadar normal kabul edilen bir durumdur. (*Çocuk 4-5 yaşındayken her gece ya da çok sık altını ıslatıyorsa bu durum normal kabul edilmez, nedeni araştırılmalıdır.*) Çocuklarda tuvalet eğitimine 2 yaş gibi başlanır ve gündüz tuvalet kontrolünü 2-3 yaş gibi, geceleri ise en geç 5 yaşında tuvalet kontrolünü kazanmış olması beklenir.

Çocuklarda alt ıslatma 2 şekilde görülür. Birincil tip, çocuk tuvalet eğitimini hiç kazanmamış bebeklikten beri kesintisiz olarak alt ıslatma devam etmektedir. Çocuk 5 yaşını geçmesine rağmen tuvalet kontrolünü kazanmamıştır. Bu tip alt ıslatmada eğer doğru tuvalet eğitimi verilmişse, problemin sebebinin fizyolojik olma ihtimali daha fazladır. İkincil tip alt ıslatmada ise çocuk tuvalet kontrolünü kazanmış fakat belirli bir süre (*en az 6 ay*) sonra çocuk tekrar alt ıslatmaya başlamıştır. İkincil tip alt ıslatmalar genellikle psikolojik nedenlere dayalıdır. Çocuğun alt ıslatmasına neden olacak travma, kardeşin doğması, anne babasından ayrı kalma gibi olaylar meydana gelmiştir. Eğer çocuk gündüz tuvalet kontrolünü sağlıyor, gece sağlayamıyorsa çocuğun uykusu ağır olması ya da başka uyku problemleri yaşadığı için olabilir.

Alt ıslatma Türleri



- **Sadece Gündüzleri Altını Islatma,**
- **Sadece Geceleri Altını Islatma,**
- **Gece ve Gündüz Altını Islatma,**

Alt Islatma Nedenleri

1-Fizyolojik Nedenler

- **Mesane kaslarının tam gelişmemiş olması**
- **İdrar yolu enfeksiyonları,**
- **İdrar yolu kaslarındaki rahatsızlıklar,**
- **Böbrek rahatsızlıkları,**
- **İdrar kesesinin çok küçük ya da büyük olması,**
- **Uyku problemleri,**
- **Kalıtsal nedenler**
- **Yatmadan önce çok fazla sıvı tüketilmesi**

2-Psikolojik Nedenler

Çocuğun bir yakınını kaybetmesi, kaza geçirmesi, taşınması, okul değiştirmesi, anne-babasının boşanması gibi hayatındaki önemli değişiklikler çocukta özellikle birincil tip alt ıslatmaya sebep olabilir.

Kıskançlık, özellikle yeni kardeşi olan çocuklar tuvalet kontrolünü kazanmış olmalarına rağmen gerileme(*önceki yaş özelliğini gösterme*) göstererek tekrar alt ıslatmaya başlayabilir. Çocuklar küçük bebeklerin gösterdiği alt ıslatma davranışını göstererek annesinin ilgisini çekmeye çalışır.

Aile içinde sürekli kavgaların, huzursuzluğun olması çocukta gerginliğe ve strese sebep olur. Çocuğun huzursuz gergin olması da alt ıslatmaya neden olan faktörlerdendir.

Çocuğa yanlış tuvalet eğitimi verilmesi, çocuğa çok erken ya da geç yaşta ve baskıcı bir tuvalet eğitimi verilmesi sonucu çocuk tuvalet alışkanlığı kazanamayabilir.

İlgi çekme isteği, çocuklar özellikle küçük yaşlarda sürekli ilgi beklerler. Bu ilgiyi altını ıslatarak almayı dener, bunda başarılı olursa da bunu sık sık tekrarlar.

Aileye Öneriler

Çocukta alt ıslatmanın problem olarak kabul edilebilmesi için çocuğun yaşına ve sıklık derecesine bakılmalıdır. 4 yaşındaki çocuk haftada 1-2 kez altını ıslatıyorsa nedeni araştırılmalıdır. Ayda 1 kez falan yapıyorsa bu normal kabul edilmelidir.

Hangi tip alt ıslatma olursa olsun çocuk ilk önce doktora götürülerek fiziksel muayene yapılmalıdır. Eğer fizyolojik bir sorun yoksa çocuk 4-5 yaşından büyük ve zihinsel gelişimi normal ise alt ıslatmanın psikolojik nedenlere dayalı olduğu söylenebilir.

Çocuk altını ıslattığı için zaten kendini kötü hissetmektedir, bu nedenle çocuğa bir de ceza verilmemeli, kızılmamalıdır. Çocuğun bunu kasıtlı yapmadığını bilerek sakın kalmalıdır.

Çocuk ile kesinlikle alay edilmemeli ve evde kardeşleri ya da başkası tarafından alay edilmesine izin verilmemelidir. Sen artık büyüdün bu yaşta altına ıslatmamalısın gibi cümleler çocuğun daha da gerilmesine sebep olacaktır.

Çocuğun yatma saatine yakın vakitlerde içecek ve sulu yiyecekler verilmemelidir.

Çocuk yatmadan önce tuvalete götürülmelidir. Çocuk gece yarısı uyandırılarak tuvalete gitmesi sağlanmalıdır.

Çocuğun altını ıslatması çocuğun yanında konuşulmamalı ve başkalarına söylenmemelidir.