

## ALT ISLATMA (ENUREZİS)

Çocuklar 2–3 yaşlarına kadar altlarını ıslatırlar, 2 yaş sonunda dışkılarını, 3 yaş sonunda çişlerini tutmayı öğrenirler. 4–5 yaşına gelinceye kadar ara sıra gündüzleri ve daha sık olarak da geceleri altlarını ıslatırlar. 4 yaşından sonra alt ıslatma devam ediyorsa bu durum bir sorun olarak değerlendirilebilir.

- ✓ Erkek çocuklarda kızlara göre iki kat fazla görülür.
- ✓ Altını ıslatan çocukların yarıya yakın kısmının ailelerinde ve akrabalarında da çocukluk yaşlarında alt ıslatma görülmektedir.
- ✓ Altını ıslatan çocuklarda alt ıslatma sorunuyla birlikte parmak emme, tırnak yeme, yalan söyleme, kıskançlık, çalma, gibi davranışlar sıkça görülür.
- ✓ Alt ıslatma tek bir nedenden kaynaklanmaz, çocuklar birbirlerinden farklı nedenlerle altlarını ıslatırlar.
- ✓ Bu tür çocuklar sık sık öfkelenmekte, ağlamaktadırlar. Kendilerine ve anne babalarına güvensizdirler. Yaş düzeyinin altında davranma eğilimindedirler.

### ÇOCUKLARDA ALT ISLATMA DÖRT ŞEKİLDE GÖRÜLÜR;

#### GECE ALTINI ISLATMA

- ✓ Kalkmaya yakın ya da yattıktan hemen sonra altlarını ıslatırlar.
- ✓ Yatmadan önce ya da uyku sırasında kalkıp su içen ve uykuları derin olan çocuklarda bu sorun daha çok görülür.
- ✓ Yatmadan önce ve uyku aralarında sulu besinler verme,
- ✓ Altını ıslattığı saatler tespit edilerek, o saatlerde tuvalete götürme, bu sorunu ortaya çıkma olasılığını azaltır.

#### GÜNDÜZ ALTINI ISLATMA

- ✓ Sadece gündüz altını ıslatan çocuklar oyuna daldıkları ya da ilgi çekmek, anne babaya “Sevildiğimi hissetmiyorum”, ”Benimle ilgilenmiyorsun” “Yeni doğan kardeşimi kıskanıyorum”, “Bana baskı yapıyorsun” gibi bazı mesajları iletmek istedikleri için altlarını ıslatırlar. Bu tür duygularını alt ıslatma davranışıyla açığa vururlar.

#### SÜREKLİ ALTINI ISLATMA

- ✓ Sürekli altını ıslatan çocuklarda fiziksel bir sorundan söz edilebilir.

#### ARA SIRA ALTINI ISLATMA

- ✓ Hastalanma, ateşli hastalıklar, idrar yollarını üşütme, gece üstünün açık kalması, bel ağrıları, korkma, yeni bir kardeşin dünyaya gelmesi gibi durumlarda görülebilir.

## NEDENLERİ

### FİZİKSEL NEDENLER:

- ✓ Merkezi sinir sistemi bozuklukları
- ✓ Kas kontrolünün gecikmesi
- ✓ Böbrekte ve boşaltım yollarındaki doğuştan bozukluklar
- ✓ Böbrekte ve boşaltım yollarındaki doğuştan bozukluklar
- ✓ Ayaklarda ve belde üşüme
- ✓ Tuzlu ve sulu yemekler yeme
- ✓ Genetik yatkınlık: altını ıslatan çocuğun anne babasının tuvalet kontrolünü kaç yaşında kazanmış olduğu önemlidir. Tuvalet kontrolünü geç kazanan anne babaların çocuklarında bu durum sıkça gözlenmektedir.

## PSİKOLOJİK NEDENLER:

- ✓ 2–3 yaşından önce yeterli kas gelişimi ve kontrolü sağlanmadan baskıcı tuvalet eğitimi verilmesi
- ✓ İlgi çekme ve öç alma isteği
- ✓ Anne baba aşırı koruyucu veya hoşgörülü ise çocukta küçük yaş dönemlerinde kalma eğilimi ile birlikte bu davranış görülebilir.
- ✓ Kardeş kıskançlığı ve yeni bir kardeşin gelmesi, okula başlama, sevilen birinin kaybı gibi stresli ve zorlayıcı durumlarda çocuğun hayatın önceki dönemlerine geri dönme isteği
- ✓ Çocuğun gün içinde korku verici, üzüntü veren, sarsıcı olaylar yaşaması
- ✓ Çeşitli nedenlerle yaşanan okul korkusu
- ✓ Boşanma, aile içi ilişkilerde ve iletişimdeki bozukluklar

## ÖNERİLER

- ✓ İlk olarak bir çocuk doktoruna başvurup, çocuk tıbbi muayeneden geçirilmeli, durumun organik bir bozukluktan kaynaklanıp kaynaklanmadığı belirlenmelidir.
- ✓ Psikolojik nedenlerden kaynaklanan durumlarda anne babanın eğitilmesi ve yönlendirilmesiyle durum ortadan kaldırılabilir.
- ✓ Çocuğa tuvalet eğitimi verirken kas gelişiminin bu eğitime uygun hale gelmesinin yani 2–3 yaş civarının beklenmesi ve bu dönemde baskıcı zorlayıcı ve korkutucu tavırlarla çocuğa yaklaşılmaması gerekir.
- ✓ Çocuğa altını ıslattığı için ceza verilmemelidir. Ceza çocuğun kaygısının daha da artmasına sebep olur.
- ✓ Kardeş kıskançlığından kaynaklandığı durumlarda bu çocuğa da kardeşine gösterilen ilgi, sevgi ve şefkati göstermek, çocuğu kardeşinden dolayı ihmal etmemek gerekir.
- ✓ Anne babanın tuvalet kontrolü konusunda üstüne düşmesi, aşırı ilgili ve titiz davranması bu durumun çocuk tarafından anne babasına kontrol altına alma amacıyla kullanılmasına yol açabilir. Çocuk bu durumu anne babasının ilgisini ve dikkatini kendi üzerine çekmek ve onları üzme için kullanabilir.
- ✓ Büyük yaşlardaki çocuklarda uyurken altına bez bağlamak uygun bir davranış değildir.
- ✓ Bu durum başkalarının yanında gündeme getirilmemeli, çocukla dalga geçilmesi, çocuğu zedeleyici davranışlarda bulunulması engellenmelidir
- ✓ Çocuk korku yaratan durumlardan uzak tutulmalıdır.
- ✓ Çocuk altını ıslatmadığı zamanlarda ödüllendirilebilir.
- ✓ Kayıt tutma ve ödüllendirme: Alt ıslatma tedavisinde takvim tutma ve ödüllendirme teknikleri hem çocuğun motivasyonunu artırıcı hem de sorumluluk verici yöntemlerdir. Çocuk ıslak veya kuru geceleri bir takvim üzerinde işaretler. Yazma bilmeyenler güneş ve yağmur resmi ile bilenler yazı ile belirtebilirler. Bu işaretler kesinlikle çocuğun kendisi tarafından yapılmalıdır. Haftalık kontrollerde kuru günler çoksa çocuk ödüllendirilir. (Örneğin; çocukla onun istediği bir oyun oynanabilir.) **Duygusal içerikli ödüller (aferin denmesi, kucaklama, başını okşama, başarısını abartma vb.), somut ödüllere (oyuncak, yiyecek vb.) göre daha etkilidir.**