



Sengevæting

Sengevæting kan være svært problematisk, både for barnet og for foreldrene. Oppvåkninger om nettene, skamfølelse og frustrasjon er noen av følgende. Her er fem tips til hva dere kan gjøre.

1. Snakk med legen

En del foreldre anser ikke sengevætingen som et medisinsk problem, eller tenker at barnet ikke vil at de skal fortelle det til andre. Men en lege kan gi dere noen gode råd, for eksempel:

- La naturen gå sin gang. Problemet vil gi seg etter hvert.
- Bruk hjelpeprodukter, som for eksempel beskyttende undertøy eller en alarm som går av dersom sengen blir fuktig.
- Før en dagbok over tørre og våte netter.
- Det finnes medisiner som reduserer urinproduksjonen om natten og som kan være til nytte for ditt barn.

2. Forstå årsaken

Noen foreldre tror at sengevætingen skyldes latskap eller at barnet gjør det på trass. Dette stemmer ikke.

Vætingen kan skyldes et medisinsk problem, traumer eller stress, men den vanligste grunnen er forsinket modning. Etter hvert som barnet blir eldre vil beskjeden fra hjernen til blæren om den skal tisse eller ei, bli mer pålitelig.

Dersom dere forstår årsaken til problemet blir det enklere å forholde seg til det. Det blir også lettere å vise forståelse og tålmodighet.

3. Ikke straff barnet

Det er ikke noe man gjør med vilje. Det er svært viktig at barnet ikke får skyldfølelse. Straff fra mor og far kan forverre problemet.

4. Støtt og motiver

Foreldrene bør heller støtte og motivere barnet. Forsikre ham eller henne om at det vil gå over, og at det ikke er barnets feil. Barnet har sannsynligvis også tanker og følelser omkring sengevætingen; la dem få uttrykke dette.

Etter hvert som barnet blir eldre, kan det oppstå problemer med tanke på overnatting hos venner, leir osv. Da er det viktig å tilrettelegge slik at han eller hun kan bli med.

Engangssengetøy kan være praktisk på slike turer.

Er det andre barn i familien, som ikke har problemer med sengevæting, må dere gjøre det klart at all ertende kommentarer er forbudt.

5. Gjør livet enklere

Dere kan muligens ikke stoppe sengevætingen, men dere kan gjøre små grep for å takle det på en bedre måte.

Dere kan for eksempel re opp sengen annerledes. Legg først på plastikk for å beskytte madrassen. Legg så på laken og deretter et teppe. Legg enda et lag i samme rekkefølge. På denne måten slipper dere å re om sengen midt på natten. Nå kan dere bare ta av det som er blitt vått.

Når barnet er gammelt nok, kan dere lære ham eller henne å ta av det våte lakenet selv. Sørg også for å ha rent undertøy og en ekstra pyjamas ved sengen, slik at barnet enkelt kan skifte fra det våte til noe tørt.

Det blir en del skittentøy ved sengevæting. Om dere skal la barnet vaske det selv når barnet blir gammelt nok til å gjøre dette, er opp til hver enkelt familie. Det skader ikke å la barnet ta ansvar, men det er viktig at det ikke oppfattes som straff.

Kilde: Webmd.com 2009