



## Bettnässen kann und soll behandelt werden

Bettnässen verursacht beim betroffenen Kind und seiner Familie Stress und Unbehagen. Kinder im Alter von 8–18 Jahren nennen Bettnässen an dritter Stelle unter den am meisten belastenden Situationen nach „Scheidung“ und „elterlichem Streit“.<sup>1</sup> In einer Zeit, in der das Selbstbild für die Entwicklung Ihres Kindes von großer Wichtigkeit ist, werden Selbstvertrauen, soziale Interaktionen und auch die schulischen Leistungen durch Tagesmüdigkeit beeinträchtigt.<sup>2</sup> Zwei Drittel der bettnässenden Kinder, die mehr als 2x die Woche einnässen, geben an, es sei sehr schwierig damit zurecht zu kommen.<sup>1</sup>

Sie haben bereits den wichtigsten, ersten Schritt gemacht und haben einen Kinderarzt/eine Kinderärztin oder Urologen/Urologin mit Ihrem Kind aufgesucht. War Ihr Kind noch nie trocken, ist die Ursache des Bettnässens in 80% der Fälle körperlich bedingt. Hier gibt es rasche Hilfe in Form von Lebensstiländerungen, Verhaltenstherapie und medikamentöser Therapie.

Ihr Arzt/Ihre Ärztin führt eine einfache körperliche Untersuchung durch und wertet dieses Blasentagebuch (Miktionsprotokoll) aus, um die beste Therapie für Ihr Kind zu wählen. Füllen Sie es am besten am Wochenende aus, da zwei Tage dafür benötigt werden.

## So wird's gemacht

- 1) Tragen Sie von Samstag früh bis Montag früh die Trinkmengen Ihres Kindes in das Protokoll ein: Welche Menge (1 Glas sind ca. 250 ml) wird wann getrunken? Art des Getränks: Wasser, Milch, Fruchtsaft, Joghurt, etc.
- 2) Messen Sie die Harnmenge. Lassen Sie Ihr Kind in einen geeigneten Messbecher urinieren und tragen Sie Zeitpunkt und Menge ein. **Da auch die Häufigkeit der Toilettengänge während des Tages wichtig für die Diagnose ist, drängen Sie ihr Kind nicht die Toilette aufzusuchen!**
- 3) Nachts (von Samstag auf Sonntag und von Sonntag auf Montag) gehen Sie wie folgt vor:
  - a) Trockene Windel abwägen, nasse Windel am Morgen abwägen: 1 g = 1 ml.
  - b) Oder: Wecken Sie Ihr Kind 2 Stunden nach dem zu Bett gehen, lassen Sie es in den Becher urinieren und notieren Sie die Menge. Wiederholen Sie das Vorgehen 3 Stunden später. Die Harnmenge nach dem Aufstehen wird noch zur Nachtharnmenge von Tag 1 gezählt.

Bitte denken Sie daran: dieses Prozedere ist unerlässlich für die richtige Diagnose Ihres Kindes!

Ein Video mit Ausfüllhilfe für das Miktionsprotokoll finden Sie auf [www.youtube.com/clubmondkind](http://www.youtube.com/clubmondkind) oder mit folgendem QR-Code:



### Quellen:

1 Theunis M et al. „Self-Image and Performance in Children with Nocturnal Enuresis“. European Urology, 41 (2002): 660–667.

2 Maternik, M. (2018) Understanding of and misconceptions around monosymptomatic nocturnal enuresis: findings from patient and physician surveys. Journal of pediatric urology, 15(1), 37–e1.