

Sengevæting: råd til foreldrene



Barnet ditt væter sengen. Selv om dets egen innsats er nødvendig og avgjørende, kan du gi det god hjelp i form av støtte, trøst, oppmuntring samt praktisk hjelp.

Her vil du finne råd for å hjelpe barnet ditt. Ikke alle er aktuelle til enhver tid for et hvert barn. Du bør selv og sammen med terapeuten "komponere" etter ditt barns behov.

Selvtillit - oppmuntring

Sengevæting er relativt hyppig blant skolebarn. Både du og barnet ditt må være klar over det.

At barnet ditt væter sengen er ikke hans/hennes feil; ikke kjeft, prøv å ikke vise din irritasjon, selv om det kan være vanskelig midt på natten.

Prøv å ikke vise at du er skuffet, men vis når du er fornøyd og gi ros.

Premiering kan hjelpe enkelte, men kan også virke mot sin hensikt: det å ikke få noe man har håpet på, kan oppleves som urettferdig eller som et nederlag.

La barnet ta ansvar, gjør barnet bevisst på utfordringen

Resultatet er i stor grad avhengig av barnets egen innsats. For at barnet skal føle ansvar og involvere seg i behandlingen, bør foreldrene trekke seg litt tilbake og la barnet ta initiativet og ansvar for de ulike tiltakene: blæretømming før leggetid, registrering av tørre/våte netter, forberedelser av alarmsystem, inntak av medikament, stå frem og snakke hos legen, o.s.v.

Så lenge barnet bruker bleier, er det liten sjanse for fremskritt. Man kan avtale at det er barnet selv som velger dagen han/hun vil begynne uten bleie.

Uansett hvilken metode som velges, vil det bli en del våte netter. Midt på natten eller om morgenen, er det litt arbeid med sengen. Viktig for bevisstgjøring er at barnet gjør sin del av arbeidet, tilpasset alderen: barnet kan f.eks. ta av det våte lakenet og pysjen, og bære dette til vaskerommet. Dette må ikke presenteres og oppfattes som straff, men heller som en rettferdig arbeidsfordeling.

Føre registrering av tørre/våte netter er en del av behandlingen. For at barnet skal bli mer bevisst og ta ansvar, må det selv føre listen. Foreldrene kan hjelpe ved f.eks. å gå gjennom listen med barnet en gang i uken.

Reduksjon av væskeinntak om kvelden kan redusere antallet våte netter. Dessverre hjelper denne metoden ikke barnet å bli varig tørr slik at den i prinsippet ikke anbefales. Imidlertid kan reduksjonen av vætingen i noen tilfeller være positivt for barnets selvtillit og styrke motivasjonen.

Å ta barnet opp fra sengen for å late vannet når foreldrene legger seg eller om natten, lærer ikke barnet å være tørr. Hvis barnet ikke er helt våken, kan man til og med risikere å lære ham/henne å tisse mens han/hun sover.

Mange sengevætere sover tungt. Det er viktig at de får nok søvn, spesielt når de får avbrutt søvn i forbindelse med sengeskiift eller alarm.



Norsk Enureseforum