

Råd om drikking til barn med tisseproblem

Å drikke nok er viktig for oss alle. Kroppen sier ifra når den trenger væske, dermed drikker vi. Nyrene har flere oppgaver, blant annet sørger de for væskebalansen i kroppen og rensing av blodet. Det vannet kroppen ikke trenger, skiller nyrene ut som tiss. Jo mer vi drikker, jo mer tisser vi.

Når og hvor mye man drikker betyr ikke så mye for en som har helt kontroll på blæren. For en som strever med det, betyr det en god del.

Barn med dag- og/eller sengevæting har en urinblære som må lære å fungere bedre. Den beste måten blæren kan lære er å trene.

Hvilken trening? Å bli fylt og tømt, ... og fylt og tømt, ... o.s.v. Til dette trengs det tiss, og dermed drikke.

For å unngå problem med væting, er det best at blæren trener om dagen når barnet kan følge med. For at blæren skal få nok trening i løpet av dagen, må man begynne fra morgenen av.

For en som plages av sengevæting er det enda en grunn for å drikke nok og regelmessig i løpet av dagen: Hvis barnet har drukket lite på morgenen/formiddagen vil barnet være tørst om ettermiddagen og dermed drikke mye for å kompensere. Da vil nyrene måtte produsere mer urin på kveld /natt, noe som gjør at blæren må tømmes på nattetid.

Hvis barnet er friskt og spiser normalt kan det anbefales følgende i forhold til drikke:

- 3 dl om morgenen
- $\frac{1}{2}$ liter i løpet av skoledagen
- 3 dl ved hjemkomst/SFO
- 3 dl til middag
- Litt mer for de store, litt mindre for de små.

Noen tips:

Ta en 0,5 l flaske med vann til skolen. (avtal med lærer at barnet kan få ha flasken stående fremme på pulten.)

Barnet kan godt drikke skolemelken og.

Gi heller vann enn saft eller brus.

Det kan være aktuelt for barn med nattevæting å redusere drikkemengden på kvelden. Dette spørsmålet bør tas opp med behandleren.