

SvD



FOTO: MAGNUS HJALMARSON NEIDEMAN

Det finns många orsaker till sängvätning, alltifrån ovanligt djup sömn till stress eller urinvägsinfektion. 

Våta nätter går ofta i arv

Publicerad: 23 november 2009, 00.01. Senast ändrad: 23 november 2009, 07.17

KISS I SÄNGEN Hos trebarnsfamiljen Nilsson går tvättmaskinen varm. Nästan varje morgon körs en omgång kissiga lakan och plastad frotté från äldste sonen Jonas säng. Jonas, liksom ungefär tio procent av alla sjuåringar i landet, är sängvätare.

Att Jonas kissar i sängen orsakar inget ståhej. Familjen vet precis hur de ska göra:

– Jag går upp och river ur lakanen, Jonas tvättar sig och byter kalsonger och sedan somnar både han och jag om på en gång, säger pappa Niklas som själv var sängvätare när han var barn.

Det är vanligt att sängvätning går i arv, främst på pappans sida, och problemet är något vanligare hos pojkar än hos flickor. I familjen Nilsson har även mamma Anna sängvätning i familjen – en bror och en mor – så risken är stor att även de yngre sönerna; Emil, 3, och lille Anton, 6 månader, kommer att kissa i sängen när de en dag slutar med blöja.

– Det är som det är. Men eftersom vi med Jonas fått lära oss hur viktigt det är med regelbundna toalettvanor så kan vi lära Emil och Anton det från början, säger Anna.

Att kissa regelbundet är bra för alla barn, även de som inte är sängvätare, eftersom det minskar risken för urinvägsinfektioner och är bra för blåshälsan. Anna fick lära sig de nya rutinerna hos familjens barnläkare. Jonas ska kissa regelbundet – minst sex gånger på en dag – och dessutom sitta ner på toaletten för att riktigt tömma blåsan. Anna har pratat med en av pedagogerna på fritidshemmet som håller lite extra koll på Jonas på vardagarna. Dessutom ska Jonas inte dricka något efter middagen. Läkaren har även skrivit ut medicin som minskar urinproduktionen på natten.

– Vi kallar den för kissmedicinen. Det är en tablett Jonas ska ta varje kväll innan han går och lägger sig. Men den är inte direkt gratis. Varje tablett kostar över tio kronor och vi märkte inte så stor skillnad så nu har vi slutat med dem, säger Niklas, som i stället brukar bära Jonas till toaletten på kvällen, precis innan han själv går och lägger sig.

– Jonas märker inget, han sover. Och trots att han alltid kissar precis innan han går och lägger sig så kommer det alltid ganska mycket urin. Men han blir ju inte precis lättare och han sover i överslaffen på våningssängen. Har han rullat längst in mot väggen går det inte att få ner honom. Då vet jag att det kommer att gå åt pipsvängen, säger Niklas.

Anna-Lena Hellström är professor vid Institutionen för omvårdnad vid Göteborgs universitet och har forskat om barns sängvätning.

Enligt henne finns det två huvudbehandlingar. Den ena är medicinen Minirin, som Jonas provat, och den andra är ett så kallat enureslarm, en detektor som läggs under lakanet eller i underkläderna och larmar när de första dropparna kiss kommer. Medicinen hjälper ungefär två tredjedelar av barnen under pågående behandling medan larmet, en metod som kan ta upp till tre månader, har bäst kvarstående effekt – 65 procent – efter avslutad behandling.

– Men larmet kräver mer av föräldrarna som kan behöva sova i samma rum som barnet under de första veckorna av behandlingen eftersom det är viktigt att få in rutinen att alltid gå upp och kissa på toaletten när larmet ljuder, säger Anna-Lena Hellström.

Vid sängvätning hänger dagen och natten ihop.

– Det gäller att se till att förutsättningarna för natten blir bra. Toaletterutiner är viktiga, men även sömnen. Barn som sover väldigt djupt kan ibland behöva mer sömn och gå och lägga sig tidigare så att de orkar vakna för att gå upp och kissa.

Att vissa barn kissar i sängen åren efter att de slutat med blöja kan bero på en stor urinproduktion på natten, en liten eller överaktiv urinblåsa, en omognad i nervsystemet eller en mycket djup sömn. Om ett barn däremot har varit torr i flera år och plötsligt börjar kissa i sängen tittar man på hur det ser ut kring barnet, eftersom urinblåsan är känslig för stresspåverkan. Har något hänt i skolan? Har barnet nyligen fått ett syskon? Ligger föräldrarna i skilsmässa? Men plötslig sängvätning kan även bero på urinvägsinfektion eller diabetes.

De barn som Anna-Lena Hellström möter i sitt arbete med att behandla sängvätning är ofta tysta till en början.

– Man pratar inte gärna med sin omgivning om att man kissar i sängen. Det är inte ett tillstånd med någon som helst status. Och barnen är duktiga på att förtränga. Men när de ser att problemet minskar blir det lättare att få kontakt och de börjar bli aktivt delaktiga i sin behandling, säger Anna-Lena Hellström.

Hemma hos familjen Nilsson kan Anna och Niklas ibland hitta blöta kalsonger under badkaret eller i tvättkorgen.

– När jag var barn brukade jag byta lakanen själv och lägga de kissiga i tvättkorgen. Jag trodde att mina föräldrar inte skulle märka något då, säger Niklas, som spontant växte ifrån sängvätningen som tioåring.

– Jag tror inte att Jonas känner någon skuld. Vi föräldrar är inte arga och han är inte ledsen, säger Niklas.

– Vi gör ingen grej av det här. Han rår inte för det, säger Anna som ändå märkt att Jonas tycker att det börjar bli jobbigt med sängvätningen. Hitintills har han inte sovit borta hos någon annan än morföräldrar och gudföräldrar – som vet.

– Men inför kompisar säger vi ingenting så klart, säger Anna.

Familjen har aldrig låtit sig hindras av att Jonas kissar i sängen. De har ändå sovit på hotell och seglat i veckor i båten under somrarna.

– Det är klart att det är krångligt att få upp en sovande unge från förpiken och det blir besvärligt om täcken blir blöta. Men med två, tre uppsättningar lakan så har det fungerat, säger Anna och tipsar om att bädda sängen med två lager lakan varvat med plastad frotté.

– Då är det bara att riva ut det översta kissiga lagret på natten så är det nybäddat under.

Tror ni att Jonas kommer att sluta att kissa i sängen?

– Ja, det är jag helt säker på. Han kommer att växa ur det. Det har redan blivit bättre och händer inte varje natt längre, säger Niklas.

Fotnot: Niklas, Anna, Jonas, Emil och Anton Nilsson heter egentligen något annat.

MIA SJÖSTRÖM
Frilansjournalist
idag@svd.se

Fakta om sängvätning

Vad kan det bero på?

Stor urinproduktion på natten, liten eller överaktiv urinblåsa, omognad i nervsystemet, djup sömn, urinvägsinfektion, diabetes eller psykosociala orsaker.

När ska man söka hjälp?

Det är normalt att kissa i sängen ibland upp till femårsåldern. Är barnet äldre än fem och man upplever sängvätningen som ett problem kan man söka hjälp.

Var kan man få hjälp?

Vänd dig till BVC, vårdcentral eller skolhälsovård som ofta har stor kunskap. Får du ingen hjälp där kräv en remiss till en specialist.

Vilken behandling erbjuds?

- Regelbundna rutiner för toalettbesök och dryckesintag.
- Enureslarm som låter när det blir fuktigt. Tanken är att barnet ska lära sig att vakna i tid för att gå på toaletten.
- Medicin som minskar urinproduktionen nattetid.

Vad ska man tänka på?

Skuldbelägg inte barnet, berätta att det inte är barnets fel, att det finns hjälp att få och att barnet inte är ensamt om sitt problem.

Källa: Anna-Lena Hellström samt Svenska enuresakademien

Blöjor bara tillfällig lösning

I dag finns det tunna nattblöjor som ser ut som kalsonger eller trosor för personer som väger upp till 60 kilo. De kan vara bra som en akut lösning. Men blöjor är ingen behandling och ska inte användas regelbundet.

– Då har man verkligen gett upp. I stället för blöjor ska man erbjuda tonåringen en konstruktiv behandling, säger Bruno Hägglöf, barnpsykiater, barnläkare och professor.

Han menar att i stort sett alla kan bli fria från sängvätning med rätt behandling.

Han tror att tidig pottträning av små barn kan minska risken för att de blir sängvätare.

– Blöjorna i dag är så bra så barnet känner inte att det har kissat i dem, men det gör att barnet inte lär känna sin kropps signaler.

Mia Sjöström

Unga och barn som kissar på sig vittnar i enkätundersökningar om:

- Sämre självbild
- Nedsatt humör
- Oro och ängslan
- Svårigheter att sova borta
- Problem med kamrater

Källa: Bruno Hägglöf, Umeå Universitet

Länkar

Läs [Idagsidans artikel](#) om familjen som har slutat med blöjor.

[Svenska enuresakademien](#) – en samling experter som vill samla och förmedla information om barns och ungdomars urinvägsproblem.

[Sinoba](#) – en intresseförening för urininkontinens och blåsproblem hos både barn och äldre.