

Hur kissar barn

Spädbarn kissar cirka 1 gång i timmen. Större barn kissar cirka var 3-4 timme. Vid två års ålder börjar barnet kunna kontrollera blåsan. Vid tre till fyra års ålder är flertalet torra. Vid fem till sex års ålder är cirka 80 % torra och vid sex till sju års ålder är 85-90% torra dag och natt.

Hur kissar skolbarn:

- Kissar 3-7 gånger per dag.
- Kissar vanligen största volymen på morgonen.
- Tätare "kissningar" senare under dagen.
- Urinvolymen på dagen är ungefär dubbelt så stor som på natten.
- Det är vanligt att gå upp ibland på natten.

Urininkontinens hos barn

Urininkontinens hos barn är inte ovanligt. Med daginkontinens menas återkommande urinläckage under vaken tid hos barn över fem år. Huvudorsaken till urinläckage hos i övrigt friska barn har troligen att göra med mognaden i de nervsystem som styr blåsan. Många blir bättre genom att ändra sina blås- och tarmvanor.

Förekomsten av daginkontinens och nattväta i olika åldrar

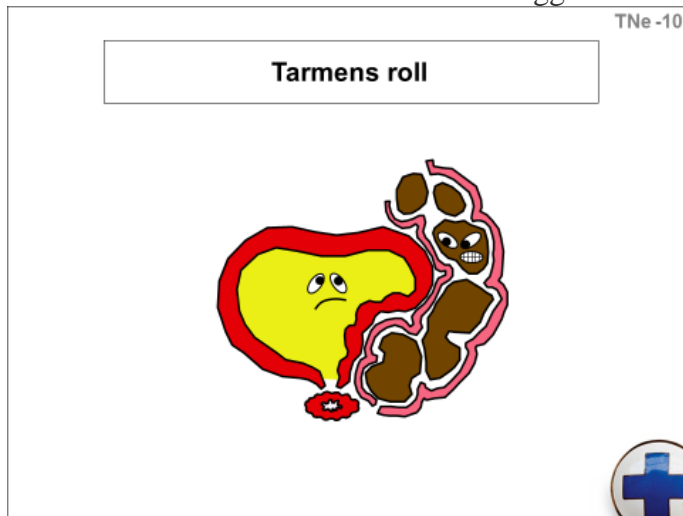
	5 år	7 år	10 år	Tonåring	Vuxen
Daginkontinens	10-15 %	5-10 %	3-8 %	2-5 %	1-3 %
Nattväta (enures)	10-15 %	5-10 %	3-7 %	1-4 %	0,5-2 %

Nevéus T & Sillén U, Acta Physiologica, 2012



Vad kan vi göra hemma?

1. Regelbundna avföringar, gärna dagligen, är mycket viktigt för urinblåsans funktion eftersom urinblåsan och tarmen ligger nära varandra.



En fylld ändtarm (förstoppning) trycker mot urinblåsan. Bajskorven ska vara mjuk,

BRISTOLSKALAN ÖVER AVFÖRINGSFORMER	
Typ 1	Separata hårda klumpar som liknar nötter
Typ 2	Korvformad med klumpar
Typ 3	Liknar en korv med sprickor på utsidan.
Typ 4	Liknar en korv, smidig och mjuk.
Typ 5	Mjuka klumpar med skarpa kanter (lätta att få ut).
Typ 6	Småbitar.
Typ 7	Vattning utan klumpar. Enbart vätska.

Reproducerat med tillstånd från Dr. K.H. Heaton, Specialist i Medicin vid University of Bristol. © 2000 Norgine Pharmaceuticals Ltd

se Bristolskala nr 4 och 5.

2. Regelbundna toalettbesök för att kissa; t.ex. på morgonen, vid lunch, vid mellanmål, innan barnet går hem från skolan, vid middagen och på kvällen är bra åtgärder för att urinblåsan ska må bra och därmed minska risken för urinläckage och urinvägsinfektion.
3. Tänk också på hur barnet dricker, att vätskeintaget är jämnt fördelat över dagen, så att barnet inte är jättetörstigt på kvällen efter att ha druckit för lite på dagen.

När bör man söka hjälp för inkontinensproblem?

Om man inte kommer till rätta med inkontinensbesvären finns det hjälp att få. När familjen upplever att inkontinensen är ett problem är det dags att söka hjälp. Man bör söka hjälp i första hand hos *barnläkare* i öppenvård. Särskilt viktigt att söka är om barnet har problem med upprepade urinvägsinfektioner.