



YÖKASTELU

Yökastelulla tarkoitetaan tahatonta, unen aikana tapahtuvaa pissaamista. Lapsi nukkuu sikeästi eikä herää pissahädän tunteeseen. Kastelun taustalla on erilaisia syitä.

- keskimääräistä hitaampi kypsyminen
- perinnöllisyys
- sikeäunisuus
- suuret yölliset virtsamäärät (virtsan eritystä estävää hormonia erittyä liian vähän)
- yliaktiivinen rakkolihas (päivällä normaali iän mukainen kapasiteetti, mutta nukkuessa supistelee/tyhjenee jo pienellä pissamäärällä)
- ummetus

YÖKASTELUN HOITO

Kun lapsella on kastelua (yö-, päivä- tai molempia), kannattaa lapsi ohjata käymään **säännöllisesti pissalla päivän aikana**. Pissalla käynnit on hyvä yhdistää heräämiseen, nukkumaan menoon sekä ruokailu- ja lähtötilanteisiin. Tällöin mennään rauhallisesti yrittämään, **vaikkei hätä tuntuisikaan**.

Lapsen **juomistavat on hyvä tarkistaa**. Kun lapsella on yökastelua, juomiset kannattaa jakaa tasaisesti päivän ajalle. Joka aterialla lasillinen vettä ja kolmella aterialla voi lisäksi juoda hieman pienemmän lasillisen maitoa/piimää. Kello **18 jälkeen** enää lasillinen iltapalan yhteydessä – **ei kuitenkaan mielellään maitotuotteita. Myös hedelmiä, kuten esim omenoita ja sitruhedelmiä kannattaa iltapalalla välttää. Ilta on hyvä rauhoittaa myös peleistä yms ainakin tunniksi ennen nukkumaan menoa.**

Suolen toiminta – **ummetuksen** hoito tarvittaessa (esim. Pegorion/Movicol). Kakkaamista on hyvä yrittää päivittäin viimeistään päivällisen jälkeen rauhassa ja keskittyneesti, vaikka hätä ei tuntuisikaan. Muistathan käyttää pikkujakkaraa jalkojen alla.

Jos kyseessä on selkeästi virtsan liikaeritys (hormonitoiminnan kypsyttömyys), kannattaa käyttöön ottaa **desmopressiini-lääkitys (Minirin)** siinä vaiheessa, kun päiväasiat ovat kunnossa. Sitä voi käyttää myös vain esim. leirien, lomamatkojen ja yökyläilyjen yhteydessä. Vaikutusaika on 8 – 10 tuntia. Lääkkeen käytössä huomioitava juomisiin liittyvät rajoitukset. Hälytyn on toinen hyvä vaihtoehto ja tulee kyseeseen, kun lapsi itse on hoitoon motivoitunut. Käyttöaika on noin kolme kuukautta.