

## **Für Eltern**

Ihr Kind hat eine Erkrankung, die eine kinderurologische Behandlung notwendig macht. Im Folgenden finden Sie Hinweise, wie Sie zu einem reibungslosen Ablauf bei der Untersuchung und Behandlung Ihres Kindes beitragen können.

### Einnässen am Tag (kindliche Inkontinenz) oder in der Nacht (Enuresis)

Das Einnässen am Tag oder in der Nacht ist häufig ein schambehaftetes Thema. Das Einnässen gilt bis zum 5. Geburtstag als normal. Die Wahrnehmung einer vollen Blase ist ein Prozess, der erlernt werden muss. Viele Umstände können dazu führen, dass Ihr Kind einnässt. Sollte Ihr Kinderarzt bereits mit einer Therapie begonnen haben und der Meinung sein, dass eine Urotherapie sinnvoll ist, helfen wir Ihnen gerne weiter

## **Urotherapie/Blasenschule**

### Informationen zum Termin:

Was müssen Sie zum Termin mitbringen?

- Ausgefülltes Trink- und Miktionsprotokoll ([Link](#))
- Ausgefüllter Anamnesebogen ([Link](#))
- Ausgefülltes Stuhlprotokoll ([Link](#))
- Aktueller Überweisungsschein

### **Blasenschule/Urotherapie:**

Unsere Urotherapeutin nimmt sich ca. 1-1,5h Zeit, um mit Ihrem Kind und Ihnen über die möglichen Gründe und Verhaltensweisen, die ein Einnässen bei Ihrem Kind begünstigen, zu sprechen. Hierzu benötigen wir unbedingt die zuhause ausgefüllten Bögen (s.o.). Zusätzlich werden kleinere Untersuchungen durchgeführt, die dabei helfen können, die zu Grunde liegende Ursache des Problems zu finden. Im Anschluss wird ein Beratungsgespräch zum weiteren Vorgehen geführt. Oft helfen bereits Veränderungen im Trink-, Stuhl- und Miktionsverhalten (s.u.), um eine deutliche Besserung der Symptome zu erreichen. Das Trocken Werden ist jedoch ein Prozess über einen längeren Zeitraum, in dem ihr Kind mit Ihrer Hilfe konsequent urotherapeutische Maßnahmen durchführen muss. Es ist daher wichtig, dass Ihr Kind eine Eigenmotivation mitbringt, Trocken zu werden. Wir sind in dieser Zeit immer wieder unterstützend für Sie und ihr Kind da. Sollte eine Biofeedbacktherapie oder eine medikamentöse Therapie sinnvoll sein, wird diese bei uns in die Wege geleitet.

Seltener gibt es auch organische Ursachen, die ein Einnässen Ihres Kindes verursachen oder begünstigen können. Um eine organische Ursache auszuschließen, bitten wir darum, dass der Kinderarzt oder Urologe vor der Vorstellung bei unserer Urotherapeutin ihr Kind gründlich untersucht und einen Ultraschall der Nieren und der Blase durchführt oder veranlasst.

**Basisurotherapeutische Maßnahmen** sind Veränderungen im Trink- und Miktionsverhalten, die Sie jederzeit auch selbst mit Ihrem Kind durchführen können. Teilweise können diese Verhaltensänderungen allein dazu führen, dass Ihr Kind trocken wird. Das Führen eines Trink- ([Link](#)), Miktions- ([Link](#)) und Stuhlprotokolls ([Link](#)) kann Ihnen dabei helfen herauszufinden, in welchem Bereich Sie eine Veränderung probieren sollten.

- Trinkmenge und Trinkmengenverteilung:

7-Becher-Regel : 1 Becher zum Frühstück, 2 Becher am Vormittag, 1 Becher zum Mittagessen, 2 Becher am Nachmittag, 1 Becher am Abend.

Eine ausreichende Trinkmenge (mind. 1,5l ab einem Gewicht von 20kg) sollte über den Tag verteilt getrunken werden, davon 80% vor 18 Uhr (s. 7-Becher-Regel)

Dabei sollte die Trinkmenge aus Wasser, stark verdünnter Fruchtsaftschorle oder ungezuckertem Tee bestehen. Zuckerhaltige Getränke sollten insbesondere abends vermieden werden.

- Stuhlregulation:

Ihr Kind sollte täglich weichen Stuhlgang haben. Bei sehr festem Stuhlgang und stuhlgefülltem Rektum kann es zu Blasenentleerungsstörungen mit Inkontinenz kommen. Häufig können bereits Ernährungsumstellungen zu einer Stuhlregulation ausreichen. Sprechen Sie bei Bedarf auch Ihren Kinderarzt auf geeignete abführende Maßnahmen an.

- Richtige Sitzposition/Dauer:

Es ist wichtig für die vollständige Blasenentleerung, dass Ihr Kind eine entspannte Haltung auf der Toilette einnehmen kann. Hierfür kann ein Hocker für die Füße, ein Toilettensitz und eine angenehme, saubere Umgebung hilfreich sein.

Erinnern Sie Ihr Kind spätestens alle 3h daran zur Toilette zu gehen. Eine Uhr mit Erinnerungsfunktion kann dabei hilfreich sein.

Ihr Kind soll zunächst 3 Minuten pro Toilettengang auf der Toilette sitzen. Stellen Sie dazu auch einen Wecker.

- Doppelmiktionen:

Um die Blase vollständig zu entleeren, sollten sie 1 bis 3 Mal pro Tag Doppelmiktionen durchführen. Dabei wird zunächst die Blase normal entleert. Nach ca. 15min (dazwischen Zähne Putzen, Anziehen, ...) wird erneut versucht Wasser zu lassen.