

Schriftgröße: 

Mobile Version

**wien at Kinder & Co**  
Die ersten Lebensjahre  
in der StöDt:Wien



## Stress mit Pipi

Und, ist deines auch schon trocken?“ Eltern neigen dazu, mit den Leistungen ihrer Kinder zu prahlen – sauber werden, gehen lernen, die ersten Worte. Aber gerade beim heiklen Windel-Thema rät die Urologin Romana Altenhuber zu Gelassenheit.



Romana Altenhuber: "Wenn Babys auf die Welt kommen, haben sie noch überhaupt keine Kontrolle über ihre Blase. Sie entleeren sie jede Stunde."

### Kinder & Co: Ab welchem Alter sollten Kinder trocken sein?

Romana Altenhuber: Da ist jedes Kind unterschiedlich. Das zu betonen, ist mir besonders wichtig. Wenn Babys auf die Welt kommen, haben sie noch überhaupt keine Kontrolle über ihre Blase. Sie entleeren sie jede Stunde. Im ersten Jahr wird die Blasenkapazität größer. Die Kinder bekommen mehr Körpergefühl, lernen, was Harndrang überhaupt ist. Als Richtwert kann man sagen: Zwischen zwei und drei Jahren lernen Kinder, ihre Blase zu kontrollieren. Dann dauert es noch rund ein halbes bis ein Jahr, bis es die Blase in der Nacht im Griff hat. Aber: Rund ein Viertel der Fünfjährigen ist in der Nacht nicht immer trocken.

### Wie können Eltern ihr Kind dabei unterstützen?

Ganz wichtig ist es, das Kind nicht unter Druck zu setzen. Früher wurden schon ganz kleine Kinder auf den Topf gezwungen. Das macht man heute nicht mehr so. Das erzeugt Druck, die Kinder lernen ein falsches Verhalten ein oder haben zum Beispiel den Beckenboden ständig angespannt. Meist reicht die Vorbildwirkung der Eltern, um die Windel loszuwerden. Kinder sind ja neugierig. Das Kind darf also ruhig mit Mama und Papa auf die Toilette mitgehen. Man kann ihnen das WC und ihren Topf zeigen und sie zwischendurch fragen, ob sie Pipi müssen. Manche Kinder fürchten sich auch vor der Toilette. Da hilft es zuzusehen, dass auch die Eltern das angsteinflößende Ding benutzen. Manche Kinder lernen dann sehr schnell, weil der neue Vorgang interessant ist. Aber allgemein gültige Aussagen lassen sich da sehr schwer treffen.

### Sollten Kinder, bis sie in den Kindergarten gehen, trocken sein?

Nein, das muss nicht sein. Normalerweise ist die Windel im Kindergarten kein Problem. Allerdings kann dadurch für die Kinder Druck entstehen. Wenn alle anderen schon auf die Toilette gehen und nachts trocken sind, können bettnässende Kinder manchmal zu sozialen Außenseiterinnen bzw. Außenseitern. Wenn Kinder sich nicht trauen, bei Ausflügen mitzufahren, oder Geburtstagsfeiern von Freundinnen und Freunden wegen der Windel verweigern, sollte man eingreifen und sich Hilfe holen, wenn das Kind bereits fünf Jahre alt ist.

### Gibt es Tricks für Kinder, die schon etwas spät dran sind?

Zuerst ist das Trinkverhalten der Kinder sehr wichtig. Manche trinken außer einem Kakao in der Früh den ganzen Tag über gar nichts. Nach dem Herumtoben am Nachmittag sind sie dann durstig und trinken sehr viel. Das ist dann meist schon ziemlich spät. Besser wäre es, untertags mehr zu trinken und am Abend weniger. Ein fünfjähriges Kind braucht rund einen Liter Flüssigkeit am Tag. Drei Viertel davon sollte es vor 17 Uhr trinken. Wichtig wäre auch, das Kind vor dem Schlafengehen noch mal aufs WC zu schicken.

### Was noch?

Kurzfristig kann man versuchen, das Kind in der Nacht einmal aufzuwecken und mit ihm aufs WC zu gehen. Das kann aber natürlich keine Dauerlösung sein, aber hilft oft, das Kind positiv zu motivieren. Auch das Stuhlverhalten ist wichtig. Wenn ein Kind zu Verstopfung neigt, kann das die Blasenentleerung beeinflussen. Harter Stuhl und Schmerzen beim Stuhlgang führen meist auch zu einem falschen Entleerungsmuster der Blase.

### Kann Bettnässen auch psychische Ursachen haben?

Natürlich! Ein Todesfall, die Trennung der Eltern oder Stress und Missbrauch können Auslöser sein. Umgekehrt kann es auch zu psychischen Problemen führen, wenn ein Kind durch seine Windel zur Außenseiterin bzw. zum Außenseiter wird und dadurch Verhaltensstörungen entwickelt.

### Hilft es, mit dem Kind zu schimpfen?

Das sollte man auf keinen Fall tun. Kein Kind macht absichtlich in die Hose. Die nasse Windel oder das nasse Bett sind ja unangenehm. Natürlich zehrt es an den Nerven, jeden Tag die Bettwäsche waschen zu müssen. Das Kind kann aber nichts dafür. Schimpfen macht die Situation nur noch schwieriger. Lieber rechtzeitig Hilfe suchen. Sonst entsteht ein Kreislauf aus Vorwürfen, Angst und Schuldzuweisungen, die keinem helfen.

**Was kann die Ärztin oder der Arzt tun?**

Das Wichtigste ist das Pipiprotokoll. Daraus kann man ablesen, wie viel und wann das Kind trinkt, wie oft es die Blase entleert und in welchen Situationen das nicht klappt.

Die Ärztin oder der Arzt schaut sich dann auch an, ob eventuell organische Ursachen vorliegen: zum Beispiel ein Harnwegsinfekt, Anomalien der Niere oder im Harnleiter, bei Buben eine Vorhautverengung. Auch die Wirbelsäule wird angeschaut, um auszuschließen, dass Probleme in diesem Bereich vorliegen.

**Welche Therapie kommt dann zum Einsatz?**

Unterschiedlich, je nach Problem. Oft spielen ein paar Dinge zusammen. Als ersten Schritt kann man versuchen, das Trinkverhalten zu ändern. Da macht es auch Sinn, den Kindern die Situation zu erklären. Sie bekommen eine Trinkflasche, die sie den Tag über austrinken sollten. Somit müssen sie am Abend nicht mehr so viel trinken. Das Kind hat eine Aufgabe und freut sich, dass es etwas beitragen kann. Eltern sollten dem Kind aber auch erklären, dass der Harndrang wichtiger ist, als die nächste Stufe am Gameboy zu schaffen. Ich bespreche jeden Schritt der Therapie mit den Eltern.

**Was, wenn das nicht hilft? Gibt es auch Medikamente?**

Ja, natürlich. Wird in Nacht zuviel Harn produziert, hilft ein bestimmtes Hormon, das den Harn stärker konzentriert. Andere Medikamente machen die Blase größer. Eine Baby-Blase fasst nur 40 Milliliter, bei einem siebenjährigen Kind sollten es um die 210 Milliliter sein. Auch kommt manchmal die „Klingelhose“ zum Einsatz. In der Unterhose des Kindes ist ein Sensor, der bei Nässe aktiviert wird. Durch das Klingeln wird das Kind geweckt. Nach rund zwei Monaten hat das Gehirn verstanden, dass es bei Harndrang das Kind aufwecken soll.

**Was sind die richtigen Anlaufstellen für besorgte Eltern?**

Das Kind geht ja sowieso regelmäßig zur Kinderärztin oder zum Kinderarzt. Diese Termine bieten sich für Gespräche an, wenn Eltern unsicher sind. Urologinnen und Urologen sowie verschiedene Ambulanzen stehen ebenfalls zur Seite.

**Mehr zum Thema:**

**Wichtige Anlaufstellen: Hier erhalten Sie Unterstützung**