

## Sängvätning

### Allmänna råd till dig som har ett barn som kissar i sängen

Här har vi samlat några tips och råd som hjälper ditt barn att få kontroll över urinblåsan och på så sätt öka antalet torra nätter för att på sikt slippa sängvätning helt. Det är viktigt att alla barn som kissar i sängen får ta del av dessa råd och att barn över sex år får aktiv behandling.

### Tips & råd

- Berätta för ditt barn att det inte är ensam om att kissa i sängen, att det är övergående och någonting som försvinner hos de flesta.
- Se till att ditt barn kissar regelbundet under dagen, även om det ibland inte är kissnödig.
- Det är bra med regelbundna rutiner. Se därför till att ditt barn äter och dricker regelbundet under dagen.
- Se till att ditt barn dricker ordentligt på morgonen under dagen. Minska drickandet på kvällen och innan läggdags.
- Varva ner en stund innan läggdags.
- Se till att ditt barn får tillräckligt med sömn på natten
- Ta bort blöjan på natten.
- Ha gärna en lampa tänd på natten så att ditt barn vågar gå upp och kissa.
- Ge uppmuntran och positiv respons när det är torrt i sängen på morgonen.

