

UNBESCHWERT DURCH DIE NACHT



Informationen und Tipps
zum Thema Enuresis und wie
ihr euren Kindern helfen könnt.

NINJAMAS
PYJAMA PANTS



Gemeinsam erobern
wir die Nacht zurück

LIEBE ELTERN,

kennt ihr das? Nasse Laken, müde Augen? Bettnässen ist für Kinder und Eltern eine große Herausforderung. Wenn euch das bekannt vorkommt, geht es euch wie vielen Familien – denn nächtliches Einnässen betrifft rund 8 % der Kinder zwischen 4 und 12 Jahren¹. Ihr seid also alles andere als allein.

Dennoch fällt es Familien oft schwer, darüber zu sprechen. Dabei sind Informationen und Ratschläge wichtig – nicht nur, um das Bettnässen in den Griff zu bekommen, sondern auch, um sich mit dieser Erfahrung nicht allein zu fühlen und entspannter damit umzugehen. Zeit also, das Tabu zu brechen!

In dieser Broschüre verraten wir euch die wichtigsten Fakten übers Bett-nässen und wie passende Produkte wie Ninjas Pyjama Pants euer Kind unterstützen. Außerdem möchten wir euch ermutigen, auch mit dem Kinderarzt oder der Kinderärztin sowie Familie und Freunden über das Thema zu sprechen – denn Bettnässen meistert man am besten gemeinsam.

Wir wünschen euch und eurem Kind alles Gute auf dem gemeinsamen Weg und wieder entspanntere Nächte!

👋 Euer Ninjas Team

BETTNÄSSEN WAS DAHINTER STECKT

Nächtliches **EINNÄSSEN** – in der Fachsprache Enuresis nocturna oder Enuresis – bedeutet ungewollten Urinverlust im Schlaf. Von einem Krankheitsbild spricht man bei Kindern jedoch erst ab einem **ALTER VON 5 JAHREN** und wenn das Bettnässen über **3 MONATE HINWEG** mindestens einmal monatlich auftritt.

GRUNDSÄTZLICH LASSEN SICH
ZWEI FORMEN UNTERSCHIEDEN:

1

PRIMÄRE ENURESIS: Dein Kind ist nie länger als 6 Monate am Stück trocken gewesen und hatte noch keine nächtliche Blasenkontrolle. Dies ist die häufigere Form.

2

SEKUNDÄRE ENURESIS: Dein Kind konnte bereits mindestens 6 Monate lang nachts seine Blase kontrollieren, nässt nun aber wieder ein. Diese Form betrifft etwa 25 %² und ist für das Kind oft besonders belastend.



WICHTIG: Dein Kind macht nicht absichtlich ins Bett und es trägt niemand Schuld daran!

² Deutsche Gesellschaft für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie (DGKJP) - Leitlinie S2k: Enuresis und nicht-organische (funktionelle) Harninkontinenz bei Kindern und Jugendlichen.



MÖGLICHE URSACHEN

GENETISCHE FAKTOREN

Enuresis kann erblich bedingt sein und tritt häufiger auf, wenn ein oder beide Elternteile ebenfalls als Kind eingenässt haben.

ENTWICKLUNG DER BLASE

Vielleicht ist auch die Blase deines Kindes kleiner als der Durchschnitt oder noch nicht dehnbar genug und kann deshalb den nächtlichen Urin nicht halten.

PSYCHOLOGISCHE FAKTOREN

Auch intensiver Stress, Veränderungen im Leben oder Traumata können insbesondere zu einer sekundären Enuresis beitragen.



HORMONELLE ENTWICKLUNG

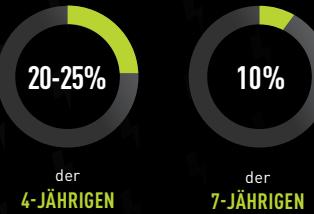
Möglicherweise produziert dein Kind nachts nicht genug des antidiuretischen Hormons Vasopressin. Dieses signalisiert den Nieren, nachts weniger Urin zu erzeugen.

SCHLAFSTÖRUNGEN

Einige Ärzte verweisen auch auf Schlafstörungen als mögliche Ursache. Diese verhindern, dass dein Kind aufwacht, wenn es zur Toilette muss.

ENURESIS GIBT ES ÖFTER ALS DU DENKST!

In Deutschland nässen etwa 681.000 Kinder zwischen 4 und 12 Jahren ein – das sind rund 8%³! Damit ist Enuresis die zweithäufigste Kinderkrankheit.⁴ Jungs trifft es doppelt so oft wie Mädchen. Wie lange und wie oft Kinder einnässen, ist sehr unterschiedlich, wird jedoch mit dem Alter seltener:



BETTNÄSSEN KANN BELASTEN

... KINDER



UND ELTERN

empfinden **SORGE**,
HILFLOSIGKEIT, **STRESS**
oder **ÄRGER**.



ZEIT, DAS TABU ZU BRECHEN!



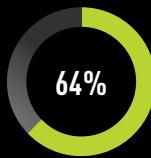
Euer **KINDERARZT** ODER **EURE KINDERÄRZTIN** ist bei Enuresis die erste Anlaufstelle, um Erkrankungen auszuschließen und – wenn nötig – gemeinsam mit euch eine geeignete Therapie zu finden.

Viele Familien trauen sich nicht, über Betttränen zu sprechen – oft nicht einmal mit der Kinderärztin oder dem Kinderarzt und engen Vertrauten. Dabei ist Austausch der erste Schritt zu einem entspannteren Alltag!

³ Deutsche Kontinenzgesellschaft e. V., Infobroschüre: DKG_Enuresis_07-19.pdf (kontinenz-geellschaft.de)

⁴ Deutsche Gesellschaft für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie (DGKJP) - Leitlinie S2k: Enuresis und nicht-organische (funktionelle) Harninkontinenz bei Kindern und Jugendlichen - Primärquellen im Dokument. ^{5,6} Pampers Break the Bedwetting Taboo research, durchgeführt im Dezember 2021 im Vereinigten Königreich.

TIPPS ZUM UMGANG MIT BETTNÄSSEN



der Eltern wünschen sich mehr Informationen zum Thema **BETTNÄSSEN**. Legen wir los!

Kinder entwickeln sich unterschiedlich schnell und brauchen in schwierigen Situationen ihre Eltern umso mehr. Zeig deinem Kind, dass du da bist und ihr das Problem gemeinsam meistert!

UNTERSTÜTZE DEIN KIND

Sei verständnisvoll und sprich mit deinem Kind, wie es sich fühlt und was ihm hilft. Sorge zudem für einen einfachen und gut beleuchteten Weg zur Toilette. Auch ein Töpfchen im Schlafzimmer ist völlig ok.

ACHE AUF TOILETTEN- UND TRINKGEWOHNHEITEN

Lass dein Kind tagsüber reichlich trinken und versuche, die Flüssigkeitszufuhr vor dem Schlafengehen zu reduzieren. Lass es 20 Minuten vor der Bettzeit zur Toilette gehen – und noch einmal direkt davor.

HILFSMITTEL ERLEICHTERN DEN ALLTAG

Nächtliches Bettzeugwechseln kann frustrierend sein. Absorbierende Pyjamahöschen zaubern das Bettässen nicht weg, sorgen aber für ein trockenes Bett und nehmen so etwas Stress aus dem Enuresis-Alltag.

MOTIVIERE!

Ermutige dein Kind, selbst aktiv zu werden und lobe es – zum Beispiel, wenn es tagsüber viel trinkt, vor dem Schlafen zur Toilette geht oder beim Bettbeziehen hilft. So kann es ein Gefühl von Kontrolle zurückgewinnen.



BETTNÄSSEN GEMEINSAM MEISTERN



Was hilft im Enuresis-Alltag und wie können Eltern ihr Kind unterstützen? Das haben wir Melanie Schüer, Kinder- und Jugendpsychotherapeutin und Expertin bei Elternleben.de, gefragt.

WAS KÖNNEN ELTERN BEI BETTNÄSSEN UNTERNEHMEN?

Zunächst ist eine kinderärztliche Untersuchung wichtig, um körperliche Ursachen auszuschließen. Manchmal helfen schon kleine Veränderungen, wie dem Kind tagsüber öfter etwas zu Trinken anzubieten und 1 bis 2 Stunden vor dem Schlafengehen etwas weniger. Vor dem Schlafen sollte das Kind in Ruhe zur Toilette gehen. Eltern sollten überlegen, ob Stressfaktoren vorliegen und wie sie verändert werden können. Erziehungsberatungsstellen helfen bei Bedarf dabei. Wichtig ist, dem Kind Maßnahmen immer gut zu erklären und es liebevoll zu begleiten. Lässt sich das Problem längerfristig nicht lösen, ist eine Psychotherapie für Kinder und Jugendliche ein sinnvoller Weg.

WIE BEEINFLUSST BETTNÄSSEN DEN FAMILIENALLTAG?

Nächtliche Aktionen durch Bettässen sind kräftezehrend, sodass Schlafmangel und Erschöpfung oft den Familienalltag überschatten. Auch Frustration, dass das Trockenwerden trotz viel Mühe nicht funktioniert, kann zu Reizbarkeit, schlechter Stimmung und Streitigkeiten führen. Dies wiederum erhöht die emotionale Belastung des Kindes, was das Bettässen möglicherweise weiter verschlimmert. Ein Teufelskreis, den man schnellstmöglich durchbrechen sollte! Wichtig ist daher, sich einfühlsame Hilfe zu holen, zum Beispiel durch den Kinderarzt oder die Kinderärztin.

WAS SIND DIE GRÖSSTEN HERAUSFORDERUNGEN FÜR DIE KINDER?

Viele Kinder erleben, dass ihre Eltern sich sehr eine Veränderung der Situation wünschen und haben Angst, sie zu enttäuschen. Sie spüren, dass sie bestimmte Erwartungen nicht erfüllen können und werden unsicher. So kann es passieren, dass der Schlaf unruhiger wird. Es kann aber auch, oft unbewusst, eine Trotz- oder Abwehrhaltung entstehen: Die Kinder erleben das Thema Trockenwerden als so stressig, dass sie gar keine Lust mehr haben, daran zu arbeiten. Auch Übernachtungen bei Freunden oder mit der Klasse können problematisch sein, weil die Kinder Angst haben, bei einem Missgeschick ausgelacht zu werden.

WORUNTER LEIDEN ELTERN BESONDERS?

Nachts oder frühmorgens ein nasses Kind zu waschen, umzuziehen und das Bettzeug zu wechseln, ist wahnsinnig anstrengend. Hinzu kommt die Sorge, dass es gehänselt wird oder Ängste entwickelt. Eltern fühlen also einerseits Druck, das Problem zu beheben – gleichzeitig dürfen sie diesen Druck nicht an ihr Kind weitergeben, weil ihm das Trockenwerden sonst oft noch schwerer fällt und die Beziehung zum Kind leiden kann.

WIE BESPRECHE ICH DAS THEMA AM BESTEN MIT MEINEM KIND?

Eltern sprechen am besten gelassen und positiv mit dem Kind, ohne Vorwürfe oder Abwertungen, damit sich die Probleme nicht noch mehr verfestigen. So vermitteln sie ihm das Gefühl, dass es damit nicht allein ist, dass es vielen Kinder genauso geht und dass es Lösungen gibt. Die Botschaft sollte sein: „Das schaffen wir gemeinsam!“

WAS SOLLTEN ELTERN VERMEIDEN?

Druck! Schimpfen, Drohen oder Vorwürfe verunsichern das Kind und Anspannung verschlechtert die Blasenkontrolle nur weiter. Auch sollten Eltern das Kind nicht beschämen, zum Beispiel durch Sprüche vor Verwandten oder Bekannten. Dadurch wird das Bettlässen noch mehr zum Stress-Thema. Viel hilfreicher ist es, jede kleine positive Veränderung, jeden erfolgreichen Toilettengang und jede trockene Nacht wertzuschätzen.

KANN MEIN KIND AN KLASSENFAHRTEN TEILNEHMEN?

Grundsätzlich gilt: So viel Normalität wie möglich! Daher ist es prinzipiell gut, Klassenfahrten nicht zu vermeiden. Oft hilft ein vertrauliches Gespräch mit der Lehrperson, sodass sie bei Problemen angesprochen werden kann. Zudem kann man dem Kind auslaufsichere, unauffällige Pants mitgeben – und sicherheitshalber ein bis zwei Unterhosen mehr.

WAS KÖNNEN ELTERN TUN, WENN DIE GESCHWISTER DAS KIND HÄNSELN?

Wichtig ist, einen gelassenen und diskreten Umgang vorzuleben und in der Familie Fehler und Schwächen klar zu akzeptieren. Eltern können zum Beispiel dazu stehen, dass auch ihnen nicht alles gelingt. Geschwistern gegenüber sollte man betonen, dass viele Kinder einnässen und der Bruder oder die Schwester nichts dafür kann. Eltern können erklären, dass Menschen unterschiedliche Dinge schwerfallen und sagen: „Jeder hat mal Schwierigkeiten. Du musst dich in Mathe besonders anstrengen, weil es schwierig für dich ist. Das fällt Max leichter, aber dafür merkt er manchmal nachts nicht, dass er zur Toilette muss.“

NINJAMAS PYJAMA PANTS

DAS GEHEIMKOMMANDO FÜR DIE NACHT

Die neuen Ninjama Pants bieten einen zuverlässigen Auslaufschutz für die ganze Nacht und unterstützen so bei Betttränen. Damit dein Kind am nächsten Tag ausgeruht und selbstbewusst in den Tag startet!



ZERTIFIZIERT UND SICHER



2 GRÖSSEN FÜR KINDER
VON 4 BIS 12 JAHREN

S/M 4-7 Jahre (17-30 kg)
L/XL 8-12 Jahre (27-43 kg)

2 DESIGNS IN PINK UND GRÜN



NINJAMAS
PYJAMA PANTS

GUT

ZU WISSEN



GEFÜHL WIE UNTERWÄSCHE

Viele Nachthöschen erinnern an Windeln und nagen am Selbstwertgefühl der Kinder. Ninjamas sind unter dem Pyjama nicht zu sehen und zu hören, tragen sich wie Unterwäsche und sehen dank cooler Designs auch so aus.



0 %
EU PARFÜMALLERGENE*



EXTRA SAUGSTARK FÜR ÄLTERE KINDER

Ninjamas sind speziell für die Bedürfnisse älterer Kinder entwickelt und nehmen größere Mengen Urin auf als Windeln für kleine Kinder.

 **DERMATOLOGISCH
GETESTET**



LEICHT AUFREISSBARE SEITENBÜNDCHEN

Easy gewechselt: Zum Anziehen wie eine Unterhose hochziehen, zum Ausziehen herunterstreifen oder an den Seiten aufreißen.



SICHER, WENN'S DRAUF ANKOMMT

Übernachten bei Freunden oder im Urlaub – das Schlafen in fremden Betten ist bei Enuresis oft mit Ängsten verbunden. Ninjamas geben Sicherheit vor nächtlichen Zwischenfällen.

*gemäß EU Kosmetikverordnung (EG) 1223/2009

WEITERE INFORMATIONEN UND TIPPS

Wenn ihr noch mehr Informationen oder hilfreiche Tipps zum Thema Enuresis oder zu passenden Produkten braucht, um euer Kind zu unterstützen, schaut doch mal unter:



NINJAMAS WEBSITE



Alle Infos zu Ninjamas und Enuresis auf einen Blick - plus Live Sessions mit Expert:innen.

<https://www.pampers.de/produkte/pampers-ninjamas-pyjama-pants>

