

Trinkmengensteigerung und Trinkstrukturierung

Kinder die Einnässen trinken eher zu wenig. Das regelmäßige Trinken ist aber insbesondere für die Entwicklung der Blase wichtig. Die Blase ist ein Muskel der sich ausdehnen und somit auch größer werden kann. Wenn das Kind zu wenig trinkt, kann die Blase nicht größer werden und somit auch nur kleine Pipiportionen speichern. Das kann am Tag zu häufigen Toilettengängen, zu einem plötzlichen Harndrang und vermehrten Einnässen führen, da die Blase schnell gefüllt ist und nicht größer werden kann. In der Nacht kann es dazu führen, dass das Kind einnässt, da nicht genügend Platz für den Nachturin in der Blase bereitsteht.

Zusätzlich kann das zu wenige Trinken die Blase reizen. Die Nieren im Körper sorgen für eine Reinigung des Bluts. Wenn zu wenig Wasser im Körper vorhanden ist, werden die Schadstoffe zum einen nicht richtig ausgespült, was zu Kopfschmerzen, Konzentrationsproblemen und Schwindel führen kann. Zum anderen können die Nieren die Schadstoffe nicht gut verdünnen, weswegen hochschadstoffbelasteter Urin in die Blase weitergegeben wird. Dieser Urin reizt die Blase stark, ähnlich wie bei einer Blasenentzündung. Durch die Reizung sammelt die Blase nur kleine Mengen an Urin, da sie den hochkonzentrierten Urin schnell wieder loswerden möchte. Wenn dieser Zustand häufig bis dauerhaft vorkommt, verdickt sich die Blasenwand und die Wahrnehmung und Elastizität der Blase verändert sich. Das können Sie sich so vorstellen wie Hornhaut an den Füßen, wenn man zu lange barfuß auf steinigem Boden gegangen ist. Dadurch können die Kinder den Harndrang schlechter spüren und nässen eher häufiger ein. Auch die Speicherkapazität der Blase bleibt klein, da sie sich nicht mehr so gut ausdehnen und größer werden kann.

Was können Sie tun und wie können Sie Ihr Kind unterstützen?

Kinder mit einer zu kleinen und nicht altersentsprechenden Blasenspeicherkapazität müssen ihre Blase trainieren. Durch regelmäßiges Trinken von ausreichend großen Trinkportionen lernt die Blase sich zu dehnen und kann dadurch mehr Urin speichern. Dies kann einige Monate in Anspruch nehmen und vorrübergehend zu mehr Einnässen führen. Denn wie jeder andere Muskel auch benötigt die Blase Zeit sich anzupassen. Aber das Training lohnt sich! Denn mit der Zeit wird Ihr Kind feststellen, dass das mehr Trinken dazu führt, dass es seltener auf die Toilette muss und auch immer seltener Pipi in der Hose landet.

Der **7-Becher-Plan** soll Ihnen und Ihrem Kind dabei helfen, eine Struktur in das tägliche Trinken zu bringen. Jede neue Routine kann anfänglich schwer sein. Deswegen empfehlen wir Ihnen den Trinkplan zur Orientierung zu nutzen. Die 7 Becher sollen ein regelmäßiges Trinken über den Tag verteilt gewährleisten. Dadurch kann sichergestellt werden, dass der Körper und somit auch die Nieren mit ausreichend Flüssigkeit über den Tag versorgt sind. Natürlich sind auch die Portionsgrößen wichtig. Diese werden individuell auf das Alter, sowie die Körpergröße und das Körpergewicht festgelegt. Ob die festgelegte Trinkmenge ausreichend ist, kann mit dem Blasentagebuch überprüft werden (die tägliche Urinmenge sollte annähernd gleich der Trinkmenge sein). Wenn die bisherige tägliche Trinkmenge deutlich kleiner ist als die empfohlene, steigern sie langsam und über mehrere Tage bzw. Wochen. Überfordern Sie Ihr Kind zu Beginn nicht, aber machen Sie deutlich, wie wichtig die Trinkmengensteigerung ist. Alle weiteren Trink-Tipps für den Alltag finden Sie auf der Rückseite.

Trink-Tipps für den Alltag:

- 🔹 **Vorbild** - Seien Sie ein Vorbild, trinken Sie zusammen mit Ihrem Kind. Sie haben ein gemeinsames Ziel und können Ihr Kind dadurch unterstützen.
- 🔹 **Positivität** - Trinken soll kein Zwang sein oder eine blöde Aufgabe, die Ihr Kind erfüllen muss. Versuchen Sie das Trinken Spaßig und motivierend zu gestalten. Machen Sie Wetttrinken, lassen Sie Ihr Kind einen Lieblingsbecher mit seinem Wunschdesign aussuchen oder einen Trinkhalm benutzen.
- 🔹 **Motivation** – Die Motivation der Kinder ist das A und O. Finden Sie gemeinsam mit Ihrem Kind heraus, warum es sich (aus Sicht des Kindes) lohnt, mehr zu trinken. Schaffen Sie einen Anreiz, indem Sie ein Belohnungssystem einführen und als Belohnung z.B. gemeinsam auf den Lieblingsspielplatz gehen, exklusive Mama- und/oder Papazeit verabreden oder die Lieblingszeitschrift in Aussicht stellen. Auch ein Trinkkalender, an den für jede geschaffte Trink- oder Tagesportion ein Strich gezeichnet, ein Bild ausgemalt oder ein Sticker geklebt wird, kann als Anreiz schon ausreichen.
- 🔹 **Abwechslung** – Es muss nicht immer „nur“ Wasser sein. Geben Sie ein paar Beeren oder Minzblätter mit in die Flasche. Eine selbst angemischte Saftschorle (2/3 Wasser) ist für Kinder auch völlig in Ordnung und sorgt gleichzeitig für Energie. Auch die Teeabteilung hat die verschiedensten Sorten und Geschmäcker zu bieten. Oder stellen Sie doch mal gemeinsam Wassereis her. Auch Lebensmittel mit einem höheren Wassergehalt (Melone, Gurke, Erdbeeren) können Abwechslung bringen und zur Deckung des Wasserhaushaltes beitragen.
- 🔹 **Regelmäßigkeit** – Trinken ist unerlässlich und muss Teil der täglichen Routine werden. Schaffen Sie für das Kind eine Trinkroutine. Am besten lässt sich das Trinken mit den Mahlzeiten verbinden. Aber auch feste Zeitpunkte wie nach dem Nachhause kommen von der Kita/Schule oder bevor es zu Spielverabredungen geht, können dem Kind helfen. Alles, was regelmäßig stattfindet und sich zu einer Routine entwickelt ist für den Menschen leichter durchzuführen.
- 🔹 **Informationsmaterial** – Kinder sind neugierig und freuen sich über neues Wissen. Besorgen Sie doch mal in ein Buch oder Spiel rund um den Körper oder schauen Sie sich gemeinsam kindgerechte Videos Rund um das Thema Pipi und Kacki an. Lassen sie diese Thematik Teil des Alltags werden, sodass das Interesse Ihres Kindes geweckt wird und das Verständnis für die Notwendigkeit des Trinkens wächst.
- 🔹 **Unterstützung in der Schule und Kita** – Ihr Kind ist in der Kita und umso mehr in der Schule viele Stunden weitestgehend auf sich gestellt. Hier kann eine durchsichtige Trinkflasche mit der Markierung der Trinkportionen eine echte Unterstützung sein. Dadurch sieht ihr Kind auf einen Blick, ob es ausreichend getrunken hat und wie viel es auf einmal trinken sollte. Auch Sie oder ggf. Betreuungspersonal können dadurch direkt sehen, ob das Kind zur Flasche greifen sollte. Ebenso können Erinnerungshilfen Ihr Kind unterstützen. Kleben Sie ein Bild (z.B. Wasserglas) in die Federmappe oder probieren sie eine Vibrationsuhr aus, welche zu festgelegten Zeiten vibriert und an das Trinken erinnern soll.

