



No. 3 G Chabruma Street off Ali Hassan Mwinyi Rd,
Ada Estate, Mbuyuni, Kinondoni Dar es Salaam
P.O. Box 60243, Dar es Salaam TANZANIA

+255-22-2666441

+255-766-430337/655-730337

Email: mariaclinic@ymail.com

Website: www.hmmcltd.com

HEALTH PUBLICATIONS / MAKALA YA AFYA

TATIZO LA KUKOJOA KITANDANI (*BED WETTING - NOCTURNAL ANURESIS*)

Kutoa haja ndogo bila kujijua wakati wa usingizi (kukojoa kitandani) ni tatizo linalotokea kwa watoto wengi baada ya kupita umri ambao kwa kawaida inategemewa wawe wanaweza kuamka na kwenda haja ndogo sehemu inayostahili. Hali hii huleta fedheha kwa watoto na wazazi pia, hata hivyo sio suala geni na familia nyingi zinapatwa na tatizo kama hilo. Vilevile haimaanishi kuwa mtoto hajafundishwa vizuri jinsi ya kwenda kujisadia mwenyewe ila ni sehemu mojawapo katika ukuaji wa mtoto.

Kwa wastani watoto wengi huwa wameweza kwenda haja ndogo wenyewe na kuacha kukojoa kitandani mara wafikapo miaka mitano. Kati ya miaka mitano na saba bado watoto wengi wanakuwa hawajafanikiwa kutunza hata ndogo kwenye kibofu wakati wa usiku na hivyo kukojoa kitandani. Kama mtoto atakuwa anakojoa kitandani mpaka umri wa miaka saba, hakuna haja ya kuwa na wasiwasi kwa kuwa kibofu bado kinaendelelea kuimarika katika kutunza haja ndogo wakati wa usiku. Baada ya kufikisha miaka saba, watoto hutegemewa kuwa wanaweza kutunza haja ndogo wakati wa usiku na kuweza kuamka wenyewe na kwenda kujisadia kibofu kikijaa.

Watoto walio wengi wanaoendelea kukojoa kitandani wakati wa usiku baada ya miaka saba huwa hawana tatizo kubwa la kiafya na hali hii hupotea bila tiba yoyote. Hata hivyo kwa kuwa kuna baadhi ya matatizo ya kiafya yanayoweza kusababisha, ni vizuri kumuona mtaalamu wa afya endapo mtoto ambao alishaacha kukojoa kitandani kwa miezi kadhaa ameanza tena kukojoa kitandani, mkojo unaambatana na maumivu; anakunywa maji sana; anapoteza uzito au kunyong'onyea mwili, anatatizo la kukoroma usiku au kupumua vibaya au ameendelea kwa muda mrefu kukojoa kitandani baada ya miaka saba.

Baadhi ya mambo yanayoweza kumsaidia mtoto ili asikojoe kitandani ni pamoja kumuwekea mazingira bora ya makuzi, kumzoesha kwenda kujisaidia na kuweka mazingira mazuri ya yeye kwenda kujisaidia. Vilevile, kuweka muda maalumu ambao atakuwa anaamka usiku kwenda kujisaidia kama vile kuwekewa kengele (alarm) ambayo itakuwa inamuamsha muda maalum. Mambo yote yakishindikiana, wataalamu wa afya wanaweza kumpatia dawa ambazo zitamsaidia. Hata hivyo matumizi ya dawa huachwa kwa wale ambao wameendelea kwa muda mrefu baada ya miaka saba na njia nyingine zote ambazo wazazi/walezi wamefanya zimeshindikana.

Kitu cha msingi kwa wazazi/walezi ni kulishughulikia suala hili kwa upendo na uvumilivu na kutofanya vitendo ambavyo vitamfadhaisha mtoto kama vile kumpa adhabu au kumdhalilisha mbele ya watu.

Na Madaktari bingwa – Maria Clinic, Dar es Salaam

Kwa Huduma ya Kuonana na Daktari Bingwa piga simu namba:

+255 766 430337/+255 754 587900/+255 755 085586