

# Jak správně změřit noční produkci moče:

## Co to noční produkce moči je?

Jedná se o objem moči vyprodukovaný během spánku! Správné měření se tedy skládá z:

1. **Objem moči, které dítě vymočilo do pleny během noci.** Měření tohoto objemu se provádí tak, že zvážíme na digitální kuchyňské váze suchou plenu, kterou pak dáme dítěti. Ráno plenu zvážíme znovu. Objem moči v pleně odpovídá váze, která do pleny přes noc přibyla. (1ml = 1g)
2. **Dále sem patří objem moči, které dítě vymočilo během vysazení / probuzení v noci.** Je tedy nutné změřit i objem moči, jestliže se v noci dítě samo probudilo a šlo vymočit nebo jestliže jsme jej v noci vysadili na močení.
3. **Objem moči, které dítě vymočilo ráno při prvním ranním močení!**

## Co do měření nepatří?

Do měření noční produkci moče nepatří objem moči, které dítě vymočilo, ještě před usnutím!

## Které dny měřit?

Noční produkce moči přirozeně kolísá. Vzhledem k faktu, že se v řadě případů liší režim dítěte během běžného týdne (škola, tréninky, kroužky...) a o víkendu, pro správné posouzení je vhodné měřit noční produkci moči jak o víkendu také během týdne. Víkendová noční produkce moči by měla být patrná ze správně sestavené pitné a mikční karty. K měření proto ještě doplňujeme 3-5 dní měření noční produkce moči během týdne. Vzhledem k výše popsanému postupu, je toto realizovatelné i u školních dětí.