

Consejos para la correcta retirada del pañal en niños!

Edad: Sobre los dos años

Cuándo: Preferiblemente, durante los meses cálidos

Cómo:

- Estableciendo un horario miccional:
Unas 6 veces al día (desayuno, media mañana, comida, merienda, cena y al acostarse)
- Utilizando orinales, plataformas o adaptadores de WC
- Postura correcta:
Niños, de pie con el calzoncillo bajado,
Niñas, sentadas en ángulo recto con los pies apoyados, sin braguita.
- Sin prisa, sin insistencia, comprobando que la micción es completa

Consejos

Al finalizar, limpiar la zona genital y perineal
(entre zona anal y testicular en niños
y entre zona anal y vaginal, de adelante
a atrás en niñas)

**El niño debe realizar una ingesta de líquidos
frecuente y repartida, unas 6 veces al día,
disminuyendo el volumen
según nos acercamos a la hora de acostarse**

**Cantidad de bebida recomendable cada vez:
entre medio y un vaso**

Consejos para la correcta retirada del pañal en niños!



**A partir de los 2 años de edad
tu hijo puede estar preparado para controlar
sus esfínteres y, por tanto, haber adquirido
continencia urinaria, tanto de día como
de noche.**

**Sin embargo, ese control
puede producirse sólo durante el día
y no conseguirlo por la noche.**

Desarrollo del control de esfínteres



0 - 6 meses:

El vaciado de la vejiga se produce de forma automática y refleja.



12 - 24 meses:

El niño empieza a ser consciente de su necesidad de orinar y es capaz de avisar de su deseo de hacer pis.



Hacia los 3 años:

El niño adquiere el control diurno y suele ir al baño por sí mismo.



3 - 4 años y medio:

La mayoría de los niños adquieren la continencia urinaria nocturna y dejan de necesitar pañal para dormir. No mojan la cama.



4 años:

El niño controla voluntariamente la vejiga, siendo capaz de retrasar la micción y de hacerlo en el momento y lugar adecuado.

También es capaz de iniciar y parar el flujo de orina y decidir la evacuación, independientemente del nivel de llenado de la vejiga

Si el niño sigue mojando la cama a una edad en la que ya no debería hacerlo
- POR ENCIMA DE LOS 5 AÑOS -
es el momento de considerar la posible existencia de un problema de control vesical:
ENURESIS

¿Qué es la enuresis?

- La enuresis es el hecho de mojar la cama a una edad igual o superior a 5 años.
- En la actualidad, entre el 6 y el 10% de los niños de 7 años sigue mojando la cama por la noche¹
- Este trastorno tiene importantes repercusiones en el niño, tales como baja autoestima, vergüenza, preocupación por su imagen, conflictos familiares y bajo rendimiento escolar¹
- Aunque el problema puede resolverse espontáneamente, sin un tratamiento adecuado no se cura en todos los casos, o puede retrasarse meses o años.

“Si tu hijo sigue mojando la cama, háblalo con tu pediatra”

“El pediatra es la persona más adecuada para aconsejarte sobre este problema”

“No dudes en acudir a él”

Bibliografía: 1. Lottmann H, Froeling F, Alloussi S, El-Radhi AS, Rittig S, Riis A, et al. A randomised comparison of oral desmopressin lyophilisate (MELT) and tablet formulations in children and adolescents with primary nocturnal enuresis. *Int J Clin Pract.* 2007 Sep;61(9):1454-60.