

RECOMENDACIONES PARA NIÑOS DE 3 Y 4 AÑOS

Su pediatra le ha recomendado estas instrucciones porque su niño/a no controla adecuadamente su esfínter urinario, lo que produce pérdida de orina.

El niño/a puede estar preparado para controlar su esfínter, y por ello la continencia urinaria, tanto de día como de noche, a partir de los 18- 24 meses de edad.

Generalmente el control miccional nocturno – control nocturno vesical – es la llave de la continencia.

Precisa de un aprendizaje cuyo fundamento es el entrenamiento vesical basado en favorecer un vaciamiento de la vejiga mediante una micción programada –horario- y realización de una doble micción.

Adquiere de esta forma la sensación de vejiga llena y el reconocimiento de querer orinar y, con ello, la consecución de “estar seco” tanto de día como de noche.

Primero se adquiere la continencia diurna y, por último, la nocturna

Las siguientes recomendaciones son una enseñanza miccional para facilitar el aprendizaje del control urinario del niño/a, las cuales se han mostrado beneficiosas para conseguir el control de la micción y con ello los escapes de orina involuntarios.

Recomendaciones generales

1 Explique a su hijo/a que en cuanto sienta ganas de hacer pis debe ir al baño.

2 Vigile y evite las posturas del niño cuando quiere hacer pis y se está aguantando. Estas posturas suelen ser:

- Cruzar las piernas
- Ponerse en cuclillas
- Apretarse los genitales

Con estas posturas los niños aprietan (cierran) voluntariamente el esfínter para no orinarse (evitando que se abra), favoreciendo a la larga este comportamiento o incoordinación entre la vejiga y el esfínter, que impide el vaciamiento correcto de la vejiga y la persistencia de orina dentro que hace más fáciles los escapes.

3 Pregunte a su hijo si se está haciendo pis y acompañelo al baño; dígame que no se aguante, que van a tardar poco y que después puede continuar jugando.

4 Enseñe a su hijo/a a vaciar la vejiga, **NO** a retener la orina dentro.

!La vejiga no se ha demostrado que crezca aguantando el pis dentro! El aguantar el pis favorece la malfunción de la vejiga y el esfínter, y el escape involuntario de pis.

El vaciamiento de la vejiga favorece el reconocimiento de:

- A. Llenado vesical y cierre del esfínter
- B. Contracción de la vejiga y relajación del esfínter
- C. Vaciado de la vejiga

Ciclo miccional :

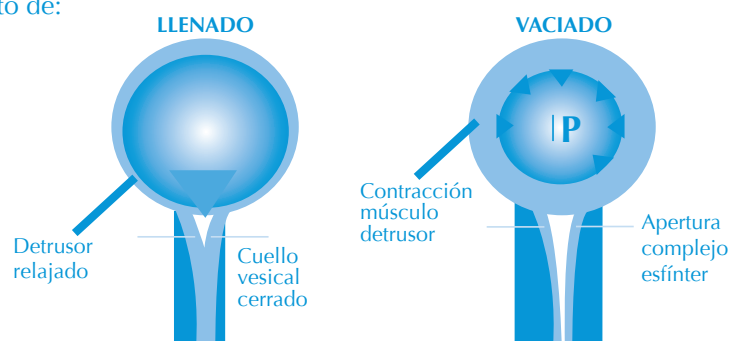
- A. Fase de llenado de la vejiga
- B. Fase de vaciado de la vejiga

A. Mientras la vejiga se llena:

- La vejiga está floja
- El esfínter está contraído (cerrado)

Cuando la vejiga se llena, nos indica que tenemos ganas de orinar, y entonces finaliza la fase de llenado; cuando queremos orinar, empieza la fase de vaciado

B. La vejiga se contrae y el esfínter se relaja (se abre) y entonces se produce la micción



Posición correcta para hacer pis y emisión continua de la orina

- 1 Una vez que el niño está en el baño hay que enseñarle que debe hacer pis con tranquilidad.
- 2 La emisión del pis debe ser continua; para conseguir dicho fin se le indicará al niño/a que mantenga el chorro miccional durante toda la micción.
- 3 Se pueden utilizar frases o palabras de fácil comprensión para el niño: “sigue..sigue..sigue..” aprieta..aprieta..”, “qué chorro tan largo, mantenlo, mantenlo..” “no cortes..no cortes..” Nunca se debe hacer pis de forma intermitente cortando el chorro.

Una vez finalizada la micción, se le propone al niño/a, en aproximadamente un minuto, que se siente en el adaptador de WC y vuelva a realizar una nueva micción, esta vez “apretando como si fuera a hacer caca”.

Si no es productiva, se evita carga negativa y se considera que en una próxima ocasión se vuelve a intentar.

La segunda micción sirve para vaciar la vejiga, orinar de forma voluntaria y hacer pis de forma tranquila y sosegada.

Otra opción es realizar la segunda micción en otro baño, si en la casa hay más de uno, como un juego.

- 4 El objetivo de la adquisición de este hábito miccional es enseñar al niño a vaciar completamente la vejiga en la primera micción. *La segunda, o si fuese necesario, la tercera, sirven al principio para darse cuenta de si el niño/a deja o no orina en la vejiga tras la primera micción y, después, para confirmar que no ha quedado residuo en la vejiga.*

- 5 La postura correcta para los **NIÑOS** es:
de pie (indíquelo que debe hacer pis de forma continua y que no debe cortar el chorro)



- 6 La postura correcta para las **NIÑAS** es:
sentada en ángulo recto con los pies apoyados (en el caso de no llegar al suelo coloque un banquito bajo sus pies que le sirva de apoyo).



Si el niño/a es muy pequeño para que pueda adoptar la postura correcta, coloque un adaptador de WC y siente a su hijo/a en ángulo recto.

- 7 No prolongue la situación del niño/a sentado en el adaptador de WC hasta que logre la micción. Pruebe un poco más tarde.
- 8 Puede ser útil para la programación de las micciones (cada 2,5 a 3 horas) invitar y recordar al niño/a que antes de cada comida debe hacer pis y lavarse las manos. De esta forma la programación de las micciones, adaptada a su vida escolar y familiar, podría ser la siguiente:
 - Antes del desayuno, al levantarse por la mañana
 - Antes de lo que tome a media mañana
 - Antes de comer
 - Antes de merendar
 - Antes de cenar
 - Antes de acostarse

POR FAVOR: Sea persistente en esta educación miccional, ya que se logra el objetivo en un tiempo. El pediatra es la persona más adecuada para aconsejarle sobre este problema. No dude en acudir a él.