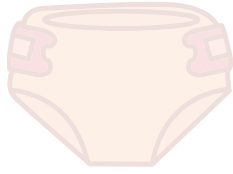


# ¡Pañales fuera!



Al igual que ocurre con el gateo, los primeros pasos o el habla, no hay una edad determinada y perfectamente definida en la que el niño deba controlar los esfínteres. El control de la orina puede variar según el grado de madurez de cada niño, unos niños controlan cuando están próximos a los 24 meses y otros más cerca de los 36 meses.

Nosotros podemos ayudarles y estimularles, pero necesitaremos, sin remedio, de la colaboración y la motivación del niño del niño para conseguir el objetivo marcado, de ahí la importancia de que no pretendamos que el niño controle antes de que su madurez física lo permita y podamos desmoralizarle o provocarle ansiedad. Una vez que tanteemos a nuestro hijo y consideremos que está preparado realmente, no debemos esperar necesariamente a que llegue el buen tiempo, podemos empezar, en cualquier momento los entrenamientos, pero sin mostrar ninguna prisa ni nerviosismo.

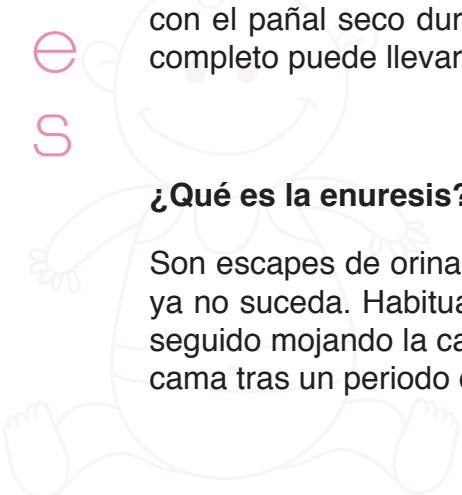
R  
e  
c  
o  
m  
e  
n  
d  
a  
c  
i  
o  
n  
e  
s

## CONSEJOS PARA QUITAR EL PAÑAL

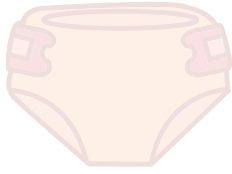
- Ofrecer al niño una primera toma de contacto, ofrecer momentos para familiarizarse.
- Facilitar el acceso a sus genitales, poniéndole ropa cómoda y fácil de bajar
- Podemos empezar con la retirada del pañal por algunas horas, cuando dispongamos de tiempo en casa, especialmente los fines de semana y hablar con él con cariño sobre lo que tiene que hacer.
- Ofreceremos el orinal o el w.c. como juego en el que sentarse a ver si logra salir algo (el tiempo de estancia será corto, en torno a 5 ó 10 minutos).
- Si el niño se hace pis encima, no debemos reñirle, sentirse mojado también le servirá de aprendizaje (verá que se siente incómodo). Debemos aprovechar este momento para recordarle dónde debe hacer pipí.
- Felicítale y elogia sus logros.
- Cuando permanezca seco durante unas horas, podemos comenzar con la retirada continuada de pañal, comenzando por el pañal diurno, posteriormente retiraremos también el pañal de la siesta. El de la noche no debe ser eliminado definitivamente, hasta que el niño no se levante con el pañal seco durante varios días o se despierte pidiendo pis por la noche. El proceso completo puede llevar un año o, incluso más.

## ¿Qué es la enuresis?

Son escapes de orina mientras el niño está durmiendo a una edad en la que se espera que ya no suceda. Habitualmente el control de la vejiga se consigue entre los 2 y 4 años. Si ha seguido mojando la cama desde siempre se llama enuresis primaria. Si comienza a mojar la cama tras un periodo de 6 meses de estar seco se llama enuresis secundaria.



# ¡Pañales fuera!



## ¿Por qué pasa?

En la mayoría de los casos no hay una razón conocida de por qué unos niños mojan la cama más allá de los 5 años y otros no.

## Se ha relacionado con:

Herencia genética: muchas veces algún familiar lo ha tenido.

Sexo: es más frecuente en los niños que en las niñas.

Mayor producción de orina por varios motivos, entre ellos beber mucho antes de acostarse o durante la noche.

No son capaces de despertarse para orinar.

Estreñimiento crónico: por presión del intestino lleno de heces sobre la vejiga.

Problemas psicológicos: estrés, conflictos familiares o escolares, celos por el nacimiento de un hermano, etc.

## ¿Cómo puedo ayudar al niño?

Evitar que se sienta culpable, pues les ocurre a muchos niños. No burlarse del niño. Muéstrole satisfacción con mínimos avances.

Vigilar que orine antes de acostarse y que no beba líquidos antes de dormir o por la noche. Las bebidas con cafeína se deben evitar siempre.

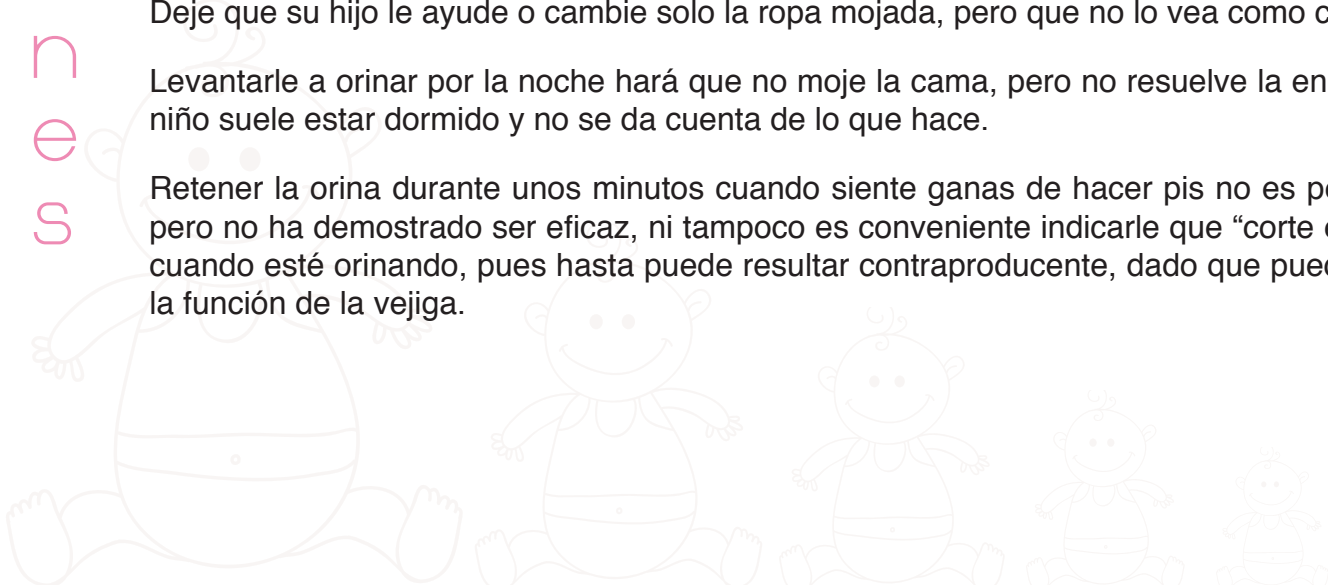
Motive al niño con un calendario de noches secas y mojadas, mediante dibujos o pegatinas y prémio cuando consiga el objetivo, pero también si realmente pone de su parte para conseguirlo (no bebe y orina antes de acostarse, ayuda a recoger la ropa mojada, etc.).

Deje que su hijo le ayude o cambie solo la ropa mojada, pero que no lo vea como castigo.

Levantarle a orinar por la noche hará que no moje la cama, pero no resuelve la enuresis. El niño suele estar dormido y no se da cuenta de lo que hace.

Retener la orina durante unos minutos cuando siente ganas de hacer pis no es perjudicial, pero no ha demostrado ser eficaz, ni tampoco es conveniente indicarle que “corte el chorro” cuando esté orinando, pues hasta puede resultar contraproducente, dado que puede alterar la función de la vejiga.

R  
e  
c  
o  
m  
e  
n  
d  
a  
c  
i  
o  
n  
e  
s



# ¡Pañales fuera!



## ¿Cuándo se debe consultar al pediatra?

Cuando exista preocupación por la enuresis en el niño o la familia o temor por sus repercusiones, en especial si el niño moja la cama casi todas las noches o si es mayor de 9 años. El pediatra decidirá el momento de iniciar tratamiento.

## R Hay dos tipos de tratamientos:

Terapia con alarma de enuresis: la alarma es un dispositivo que emite sonido, luz o vibración con las primeras gotas de orina. Es el tratamiento más eficaz, ya que enseña al niño a responder a las sensaciones de la vejiga. Exige motivación, esfuerzo y colaboración del niño y familia.

Tratamientos médicos que disminuyen la producción de orina por la noche. Son frecuentes las recaídas al suspenderlo.

R  
e  
c  
o  
m  
e  
n  
d  
a  
d  
o  
i  
c  
o  
n  
o  
s



Dr. Antonio Salinas Pérez-Mosso  
Col: 28 / 52097- 6