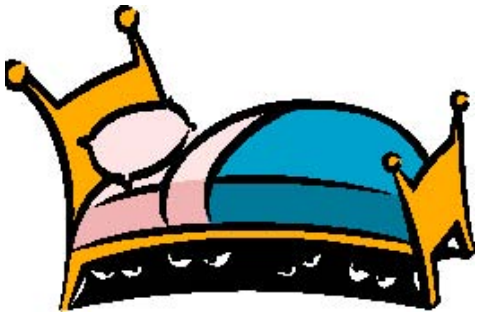
Cómo aprender a no orinarse en la cama



1. **Uno de cada cinco niños aún se orina en la cama a los cinco años de edad** y algunos continúan cuando son adolescentes y adultos.

2. **La incontinencia urinaria es frustrante para toda la familia** y todos tienen que colaborar para corregir el problema.

3. **Siempre hable con el médico** para asegurarse de que no hay una razón médica de la incontinencia, como una enfermedad o un cambio emocional, como el comienzo de la escuela, la llegada de otro bebé o la muerte de un familiar.

4. **Estas son algunas sugerencias para ayudar a toda la familia con la incontinencia urinaria:**
    - Nunca le eche la culpa al niño ni lo castigue. El niño no tiene control sobre la incontinencia.
    - Hable abiertamente con su hijo. No lo guarde como un secreto vergonzoso.
    - Dele más líquidos durante el día. Esto ayuda a aumentar la capacidad de la vejiga.
    - Limite los líquidos dos horas antes de la hora de dormir del niño.
    - Asegúrese de que el niño vaya al baño antes de dormirse.
    - Asegúrese de que su hijo se acueste a la misma hora todas las noches.
    - Despierte a su hijo antes de que usted se vaya a dormir y llévelo al baño.
    - Asegúrese de que esté **despierto**, para que esté consciente de que se está levantando.
    - Elógielo cuando no se orine.
    - Si moja la cama, hágalo ayudarle a cambiar las sábanas. Esto le enseña a su hijo a ser responsable.
    - Investigue sobre los sistemas de alarma de orina.

5. Buena suerte. Si necesita más ayuda, pregúntele al pediatra qué recomienda.

Estamos aquí para ayudar. Para aprender más sobre los programas y servicios que brinda UIC-Cuidado Especializado Para Niños, visita nuestra página de internet:

dscc.uic.edu o “me gusta” en facebook.com/dscc.uic.edu