



Ayuda para los niños que mojan la cama

El orinarse durante la noche es un problema común entre los niños pequeños. Un niño aprenderá a controlar la orina durante el día cuando él pueda sentir la vejiga llena. Esto es normalmente a los 4 años de edad. El control de la vejiga durante la noche tarda un poco más y se alcanza generalmente de 5 a 7 años de edad.

¿Qué causa el orinarse en la cama?

Su niño puede orinarse en la cama por la noche por varias razones:

- La vejiga está madurando más lentamente que de costumbre.
- La vejiga retiene una cantidad menor de la orina de lo normal.
- Genética. Los padres que se orinan en la cama, cuando niños son más propensos a tener niños que se orinan en la cama.
- Bajos niveles de vasopresina, una hormona que reduce la producción de orina.
- Un sueño profundo que impide que un niño sienta la vejiga llena (esto todavía se está estudiando).

¿Mi hijo debe ser visto por un medico?

La mayoría de los niños que se orinan en la cama superan el problema sin tratamiento, pero hay algunas razones por las que se debe conducir a una visita del médico. Estos son:

- Necesidad de orinar frecuente o urgentemente.
- Sed excesiva durante el día.
- Orina (en cualquier momento) que causa dolor o ardor.
- Hinchazón de los pies o los tobillos.
- Orinarse en la cama es un problema nuevo (el niño ha estado seco durante la noche).

Orinarse en la cama rara vez es causa de un problema físico, sin embargo, el doctor de su niño puede llevar a cabo pruebas para determinar si existe una condición médica.

Consejos para usted y su niño

- Asegúrese de que su niño vacíe la vejiga antes de acostarse.
- Instale luces nocturnas para que su hijo puede encontrar el baño por la noche fácilmente. Utilice una silla con orinal en la habitación del niño, si el baño está demasiado lejos.
- Evite el uso de los pañales, pantalones de entrenamiento o pantalones de pull-up y especialmente si el niño tiene más de 8 años de edad. Usted puede usar estos si el niño va a estar lejos del hogar durante la noche.
- Utilice una sábana impermeable en caso de que ocurra un accidente.
- Si ocurre un accidente de humedecimiento durante la noche, haga que su niño vacíe su vejiga antes de cambiar y ponerse ropa seca. Mantenga ropa de cama y ropa seca a la mano para cambios fáciles durante la noche.
- Por la mañana, pídale a su hijo que le ayude con la limpieza adicional. Asegúrese que su hijo se bañe para evitar el olor de orina en la piel.

- No se burle o permita que otros niños se burlen de su hijo.
- Mantenga un registro del progreso. Ofrezca recompensas por largos períodos de sequedad. Decidan juntos cuales serán estas recompensas.
- Controle la cantidad de los líquidos del niño durante el día (más en la mañana, menos en la noche).
- Ayude a su niño a aprender a despertarse cuando el sienta la vejiga llena. Los niños con vejigas pequeñas no pueden mantenerse secos, a menos que se levanten a orinar una o más veces cada noche u orinen antes de irse a dormir. Finja despertarle cuando la vejiga está llena. Dígale que:
 - Se recueste en la cama con los ojos cerrados.
 - Actúe como si fuera medianoche.
 - Finja que su vejiga esté llena.
 - Finja que le esté empezando a doler.
 - Finja que está tratando de despertarlo.
 - Finja que le está diciendo: "Levántate antes de que sea demasiado tarde".
 - Luego corra al baño y orine (hacer pipí).
 - Ahora recuérdale a su niño que debe de levantarse por si solo durante la noche.
- Practique control de la vejiga con los niños cuyas vejigas aguantan una pequeña cantidad de orina. Durante el día, haga que el niño aguante la orina por intervalos cada vez más largos. La meta será orinar cada dos o tres horas en lugar de cada treinta minutos.
- Una alarma para la enuresis es una herramienta que puede usarse con los niños mayores de 7 años de edad. Un sensor detecta las primeras gotas de orina en la ropa interior del niño, lo que activa la alarma (sonido, luz o vibración). El niño debe ser enseñado a usar la alarma y qué hacer si lo despierta (por ejemplo, despertar, retención de la orina con el fin de llegar al baño, a continuación, limpiar y restablecer la alarma.) Se puede usar un reloj básico de alarma para despertar al niño cada dos o tres horas por la noche para orinar aunque la necesidad exista o no.
- Los medicamentos están disponibles, pero deben ser usados solamente después de haber agotado todas las otras opciones.