

# ¿Cuáles son los hábitos que ayudan a tener un mejor control de la Enuresis?

Beber la mayor parte de los líquidos durante la mañana y temprano por la tarde.

Orinar dos veces antes de acostarse (aproximadamente con media hora de diferencia) para vaciar completamente la vejiga y dejar espacio para la nueva orina, que se produce durante la noche.

Orinar regularmente durante el día, cada 2 a 3 horas, y justo antes de acostarse, es decir, un total de 4 a 7 veces al día.

Darse un tiempo más largo en el baño para relajar y vaciar la vejiga por completo.

Evitar las bebidas con cafeína o burbujas, jugos cítricos y bebidas deportivas, ya que pueden irritar la vejiga.

La continuidad y el trabajo en conjunto del médico, los padres y el niño, ayudará a alcanzar los objetivos del tratamiento.

Para llevar un adecuado seguimiento y evolución de las noches secas, es de utilidad llevar un calendario en donde marques las noches secas y húmedas.

El objetivo, tanto del niño como de los padres en conjunto con su médico, es llegar a un 90% de noches secas.

El apoyo y comprensión por parte de los padres hacia el niño con Enuresis ayuda a tener una sensación de control sobre el padecimiento. Los padres pueden recompensar al niño cuando:

Se acuerde de ir al baño antes de acostarse.

Ayude a cambiar y limpiar la ropa de cama mojada.

No moje la cama por la noche.

Complete el mes de su calendario miccional

El trabajo en equipo del médico, el niño y los padres son piezas clave en el tratamiento de la enuresis.



pipienlacama.com.mx

FERRING  
PHARMACEUTICALS