

¿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.



Mes							Año						
domingo	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado	domingo	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado



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 el 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.



www.pipienlacama.mx

FERRING
PHARMACEUTICALS