



## **Su hijo/a esta metido en el programa de control de la vejiga**

Cambiar los hábitos de la vejiga y el intestino son las piedras angulares en la gestión de la micción disfuncional. Curar esto llevará de 6 a 12 meses de cumplimiento constante y diario seguir estas nuevas técnicas de baño y requiere dedicación tanto del niño como del padre para lograr el mejor éxito.

### **Anulación temporizada**

Muchas veces el niño no usa el baño en un horario regular, lo que puede causar que la vejiga se llene demasiado. Al vaciar la vejiga de manera regular esto disminuye las posibilidades de infecciones y / o accidentes del tracto urinario.

- Haga pis en un horario programado cada 2-3 horas durante el día.
- Diseñe una estrategia alrededor de los horarios de la escuela / cuidador para ser constante todos los días.
- Los relojes con alarma pueden ayudar a recordarle a su hijo que use el baño según lo programado, incluso cuando tal vez no sienta que tiene que ir.
- Asegúrese de que el niño se vacíe inmediatamente al despertarse, a primera hora de la mañana.

### **Anulación relajada**

Es importante que el niño se tome su tiempo en el baño y se siente en el taza de baño en una manera que facilite la buena micción.

- Use un taburete si es necesario para que los pies del niño estén apoyados en algo cerca de la posición de sentadilla.
- Para las niñas, siéntese en el baño con las piernas separadas y se incline hacia adelante para descansar los brazos sobre los muslos. Incluso podría ser mejor sentarse hacia atrás en el inodoro para lograr esto.
- Para los niños, sentarse en el baño a orinar.
- Haga de horina en la ducha para ayudar a entender el vaciado relajado.
- Anime a su hijo a tener más conciencia acerca de cómo se siente para relajar realmente los músculos de su esfínter.
- NUNCA empuje para orinar, simplemente déjelo fluir. Empujar con los músculos abdominales transmite presión al esfínter y necesitamos que estos músculos se relajen.

### **Anulación de pierna ancha**

Al tener las piernas abiertas lo más amplias y cómodas posible, los músculos que se usan para orinar y defecar son capaces de relajarse y trabajar lo mejor posible. Para las niñas, esto puede prevenir la "micción vaginal" o la orina que fluye hacia atrás / quedar atrapada en la vagina y que luego puede filtrarse de 5 a 15 minutos después de orinar y mojar la ropa interior como un accidente o goteo posterior.

- La ropa interior y la ropa se deben bajar hasta los tobillos, idealmente con un pie retirado de la ropa interior.
- Las piernas deben estar anchas y extendidas hacia afuera, como si el niño estuviera montando o montando a caballo. Siéntese todo el camino de vuelta en el asiento del la taza de baño.

## **Doble Voiding**

Volver a orinar poco después de usar el baño ayudará a asegurar que la vejiga del niño se vacíe por completo varias veces al día.

- Después de que el niño haya orinado, 10 minutos después haga que vuelvan a orinar de nuevo.
- Haz esto 3 veces al día
  - En mañana (antes y después del desayuno)
  - Después del colegio
  - Hora de acostarse (antes y después de cepillarse los dientes)

## **Evite los irritantes**

Los alimentos y bebidas ácidas y carbonatadas pueden irritar la vejiga

- Evite los refrescos, la cafeína, la carbonatación, los cítricos (jugo de naranja, limonada, limeade, naranjas, limones, limas, pomelos), alimentos picantes, chiles, vinagre, vitamina C, Nutrasweet.

## **Bebe más agua**

Usted sabe cuando su hijo ha tenido suficiente agua cuando su orina se ve de color amarillo pálido a incoloro.

- Anímalos a beber pequeñas cantidades de agua durante todo el día, no grandes volúmenes a la vez.

Recuerde, estos cambios deben convertirse en la nueva forma de vida para usted y su hijo. Los resultados no ocurren de la noche a la mañana. Es importante que su hijo entienda que estos cambios son la mejor manera de resolver sus problemas y alentarlos a hacerse cargo de sus propios hábitos en el baño. ¡Todos estamos aquí para brindar apoyo a su hijo, pero nadie puede orinar para ellos!

## **Pasos adicionales para ayudar a prevenir infecciones del tracto urinario**

- Continuar sin baños en la tina
- Buena higiene de limpieza
- Volando con las piernas ANCHAS abiertas
- Jugo de Theracran o arándano al día.
- Tomar yogurt / probióticos diariamente
- 1-2 cucharaditas de vinagre de sidra de manzana 2-3 veces al día en jugo de manzana
- Agua, agua y más agua.
- Tratar agresivamente el estreñimiento con gomitas de fibra y MiraLax

