

CONSEJOS PARA NO MOJAR LA CAMA

Comenzar con una buena rutina ayuda a la continencia y al rendimiento escolar

¿Empezamos?

Levantarse... con tiempo, sin prisas, sin nervios, sin deberes por hacer, con la mochila lista.

1ª MICCIÓN

- **Mejor antes de desayunar**, al lavarse ¡¡¡El agua ayuda!!!
- Orinar con calma

Desayunar... bien, despacio, sentado.

- Beber 1 ó 2 vasos de líquido: agua, zumo, leche,... y ¡¡¡Lavarse siempre los dientes después de cada comida!!!
- Vestirse para no pasar frío, ni mojarse si llueve: Frío y Humedad... !!!Contraen la vejiga!!!
- Llevar para el recreo algo de comer Y DE BEBER

2ª MICCIÓN

- Intentar orinar, otra vez, **antes de salir de casa**

En clase... no aburrirse, poner atención. Procurar no salir a orinar.

3ª MICCIÓN

- **En el recreo, pero...**
¡¡¡Antes de empezar a jugar!!!!
- NO sentarse en el suelo, ni mojarse
- No olvidar tomarse la bebida y la comida que se ha llevado para el recreo

4ª MICCIÓN

- **Antes de comer**, al lavarse las manos
- Comer sin prisa, beber 1 ó 2 vasos de agua, zumo,...

Si realiza algún deporte... NO ENFRIARSE.

- Secar pronto el sudor, ducha caliente, no dejar el bañador mojado, etc.
- Mejor orinar antes y beber después

5ª MICCIÓN

- **Antes de merendar**, al lavarse las manos
- Tomar sólo 1 vaso de líquido o yogurt

Los deberes, el estudio... ¡¡¡Fuera pereza!!! ¡No lo dejes para el final!

- Estar atento en clase ayuda mucho
- Tú puedes. No te agobies, pide ayuda si te atascas
- Procura no ir al WC si no tienes muchas ganas

6ª MICCIÓN

- **Antes de empezar a cenar**, al lavarse las manos

Cenar... temprano, 1 ó 1 ½ h antes de acostarse, sin prisa.

- NO cenar mucho, ni salado
- NO más de 200 ml de líquido (sopa, agua, leche, zumo, yogurt,...)
- NO acostarse inmediatamente después de cenar. Es el momento de estar con la familia, hablar, hacer planes. Recoger tus cosas, preparar la mochila y la ropa para mañana...

7ª MICCIÓN

- **Antes de acostarse, al lavarse los dientes**

A la cama... NO beber antes de acostarse.

- Evitar los nervios, las peleas y las riñas antes de ir a la cama
- Procurar un sueño tranquilo
- Evitar el frío y la humedad... aunque se destape
- En general, no estar más de 10 horas de sueño sin vaciar la vejiga. Si es necesario, los padres pueden poner a orinar al acostarse y/o levantarse ellos

RESUMIENDO

- **Orinar más de 6 veces al día con horario.**
"Mejor una vejiga educada que caprichosa"
- **Beber más por la mañana, menos por la tarde, poco por la noche y nada antes de acostarse**
- **Evitar cenas saladas, con mucho líquido y muy abundantes**
- **Evitar que se "enfade la vejiga": Frío, humedad, prisas, nervios, ansiedad, peleas, estreñimiento**

Dr. Carlos Miguélez Lago. Instituto de Incontinencia Infantil.
Urología Pediátrica. Clínica Santa Elena, Málaga. España.