

# Accidentes de orina durante el día



## ¿Qué son los “accidentes de orina durante el día”?

El orinarse durante el día se refiere a los niños que tienen accidentes de orina aún después de aprender a ir al baño solos. Algunos hábitos que conducen a tener accidentes de orina incluyen el esperar hasta el último momento antes de ir al baño, orinar infrecuentemente (quizá usted alguna vez ha hecho el comentario: “aparenta aguantar la orina todo el día”) o el no vaciar la vejiga completamente. A esto se le refiere como micción (orinar) disfuncional.

Para evitar orinarse, los niños con estos comportamientos se ponen en cuclillas, cruzan las piernas o se ponen las manos entre las piernas. Otros niños orinan pequeñas cantidades frecuentemente. Estos hábitos conducen a orinar parcialmente, tener accidentes de orina y posiblemente infección renal.

## ¿Cuándo debe orinar mi niño?

Para prevenir problemas, su niño debe orinar de cada 2 a 3 horas durante el día (siguiendo un horario). Algunos niños necesitan orinar más

frecuentemente. Esto significa que quizá necesite cambiar los hábitos de su niño, lo cual podría tomar un tiempo. Los niños más pequeños (de 3 a 8 años de edad) necesitan que un adulto les recuerde que vayan al baño a tiempo siguiendo un horario. Los niños más grandes (de 8 a 12 años de edad) también necesitan que un adulto los supervise, para algunos niños su propio sistema recordatorio es suficiente (por ejemplo, usar algún tipo de avisador o consultar con el horario escrito).

En la escuela, es necesario que un adulto le recuerde a su niño que vaya al baño cada 2 a 3 horas. El permitir que el niño vaya al baño “cada vez que quiere” no ayuda al niño con micción disfuncional. Podemos colaborar con usted y el maestro de su niño para crear un horario para ir al baño mientras esté en la escuela al igual que para el hogar.

Orinar de cada 2 a 3 horas debe convertirse en un hábito de por vida para el niño que padece de infecciones de la vejiga. La meta de usar un horario para ir al baño es la de entrenar al niño a que orine frecuentemente sin la necesidad de recordatorios.

### **Hábitos para orinar**

Es importante que su niño se relaje cuando orine. El relajarse permite que la vejiga se vacíe completamente. Es importante vaciar la vejiga para deshacerse de bacteria la que puede crecer en la orina y causar infecciones, tal como infecciones del tracto urinario.

### **Consejos para ayudar a su niño a relajarse mientras orina:**

- Para las niñas se sugiere que se quiten completamente los pantalones o las medias por lo menos de una pierna para que puedan separar bien las rodillas.
- Para las niñas - coloque bien la parte del trasero en la apertura de la taza del baño, haga que se incline hacia adelante y coloque los codos en las rodillas, esto permite que su trasero y sus piernas se relajen. Coloque un banquito para que ponga los pies. Para las niñas más pequeñas use una silla con bacinilla.
- Para las niñas es importante que abran bien las piernas.
- Los varones, necesitan pararse con las piernas abiertas a la misma distancia de los hombros. Las rodillas deben estar ligeramente dobladas no completamente derechas.
- Pídale a su niño que respire lenta y profundamente.
- Pídale a su niño que relaje los músculos de la cabeza, los brazos y las piernas “como una muñeca de trapo”. **No** le pida que “puje” para orinar, esto causa que apriete los músculos de la pelvis en lugar de relajarlos.
- Sugíerale a su niño que se imagine la orina corriendo como un riachuelo o el agua saliendo lentamente de la manguera.
- Abra el agua de la llave para que salga un poco de agua dentro del lavabo.

### Para más información

- Urología  
206-987-2509
- El proveedor de atención médica de su niño
- [www.seattlechildrens.org](http://www.seattlechildrens.org)

### Servicios gratis de interpretación

- Dentro del hospital, solicítelo con la enfermera de su niño.
- Fuera del hospital, llame a nuestra línea gratis de interpretación telefónica  
1-866-583-1527.  
Menciónale al intérprete el nombre de la persona o extensión que necesita.
- Para personas sordas y con problemas de audición  
206-987-2280 (TTY).

El sonido del agua puede ayudar a que su niño orine.

- Permita bastante tiempo para orinar. El proceso de relajarse y vaciar la vejiga puede tomar de 3 a 5 minutos.

Los niños deben orinar cada 2 a 3 horas para prevenir el ir al baño con urgencia y sin poder relajarse.

### Hábitos para ir al baño

Lo mejor para su niño es evacuar su intestino diariamente. Anime a su niño a que se tome el tiempo para sentarse en la taza después del desayuno o de la comida. Frecuentemente los niños que tienen problemas con estreñimiento también tienen infecciones del tracto urinario.

Asegúrese de supervisar la dieta de su niño. Algunos alimentos, tales como productos lácteos, pan blanco y alimentos muy procesados pueden causar estreñimiento. Anime a su niño que beba mucha agua y agréguele a su dieta alimentos con mucha fibra, incluyendo alimentos como los siguientes:

- Panes/cereales – pan de ocho granos, pan de maíz, galletas de trigo entero, trigo rallado, panecitos de salvado y cereal de salvado con pasitas.
- Vegetales – frijoles al horno, frijoles refritos, maíz/elotes, chícharos (habichuelas), brócoli, camotes, ejotes verdes y col.
- Frutas – Higos, dátiles, pasitas, fresas, melones, ciruelas, peras y naranjas.
- Bocadillos – palomitas de maíz, semillas (de girasol, calabaza), cacahuates (maní) y mantequilla de cacahuete (maní), coco rallado y granola.

Mantenga a la mano estos alimentos para su niño.





# Daytime Wetting



## What is daytime wetting?

Daytime wetting refers to children who have wetting accidents after going through toilet training. Habits that may lead to daytime wetting include waiting until the last minute before going to the bathroom, urinating infrequently (you may find yourself saying: “It seems like they can hold their urine all day.”) or your child may not empty their bladder all the way. This is referred to as dysfunctional voiding.

Children with these behaviors may squat down on their heels, cross their legs, or hold between their legs to keep from wetting. Other children may urinate small amounts often. These habits lead to incomplete urination, wetting and bladder infection.

## When should my child urinate?

To help prevent this problem, your child should urinate every 2 to 3 hours during the day (timed voiding). Some children may need to go more often. This may involve changing your child’s habits, which may take a long time. Younger children (ages 3 to 8) will need an adult to remind them to go to the

bathroom on schedule. Older children (ages 8 to 12) will still need an adult to monitor them, but sometimes do well with their own reminder system (for example, setting a timer or using a checklist).

At school, an adult needs to remind your child to go to the bathroom every 2 to 3 hours. Letting children go to the bathroom “whenever they need to” does not work for children with dysfunctional voiding. We can work with you and your child's teacher to set up a schedule for school as well as at home. Urinating every 2 to 3 hours needs to become a lifetime habit for the child with bladder infections. The goal of the timed voiding schedule is to train the child to urinate often without reminders.

### **Urinary habits**

It is important for your child to relax when urinating. Relaxing allows the bladder to empty completely. It is important to empty the bladder in order to get rid of bacteria that can grow in the urine and lead to infections, such as urinary tract infections.

### **Tips to help your child relax when urinating:**

- For girls, remove pants or tights completely off of one leg so that your child can spread her knees wide apart.
- For girls, place her bottom securely in the toilet opening, have her lean forward and place her elbows on her knees, allowing her bottom and legs to relax. Provide a stool for her to put her feet on. Use a potty chair with younger children.
- Spread legs wide apart (for girls).
- For boys, have them stand with their feet shoulder-width apart. Their knees should be gently bent, not locked.
- Ask your child to take slow deep breaths.
- Have your child relax their head, arm, body and leg muscles “like a rag doll.” Do **not** have them “push” to urinate — this tightens the pelvic muscles and they need to relax them.
- Have your child imagine urine flowing like a stream or a gentle garden hose.
- Turn the faucet on so a small stream of water runs in the sink. The sound of running water may help your child urinate.
- Allow plenty of time for urination. The process of relaxing and emptying the bladder can take from 3 to 5 minutes.

Children should urinate every 2 to 3 hours to help prevent urgent (unrelaxed) trips to the toilet.

### To Learn More

- Urology  
206-987-2509
- Ask your child's nurse or doctor
- [www.seattlechildrens.org](http://www.seattlechildrens.org)

### Free Interpreter Services

- In the hospital, ask your child's nurse.
- From outside the hospital, call the toll-free Family Interpreting Line 1-866-583-1527. Tell the interpreter the name or extension you need.
- For Deaf and hard of hearing callers 206-987-2280 (TTY).

### Bowel habits

A daily bowel movement is best for your child. Encourage your child to take time to sit on the toilet after breakfast or dinner. Often, children who have a problem with constipation (infrequent, hard bowel movements) also can have urinary tract infections.

Check your child's diet. Some foods, such as dairy products, white bread and highly processed foods, are more likely to cause constipation. Encourage your child to drink plenty of water and add foods rich in fiber to your child's diet by including foods such as these:

- Breads/cereals - Eight-grain bread, corn bread, whole-wheat crackers, shredded wheat, bran muffins, raisin bran
- Vegetables - Baked beans, refried beans, corn, peas, broccoli, yams, green beans, cabbage
- Fruits - Figs, dates, raisins, strawberries, melons, plums, pears, oranges
- Snacks - Popcorn, nuts, seeds (sunflower, pumpkin), peanuts and peanut butter, shredded coconut, granola

Keep these foods on hand for your child.