

Ideas para el baño

Cómo enseñarle a su niño buenos hábitos para el baño

Estas ideas ayudarán a que su niño se relaje en el baño.
Ayuda a mantener la vejiga saludable y sin infecciones.

Hábitos para orinar Es muy importante que su niño se relaje para orinar. Esto permitirá que la vejiga se vacíe completamente. Con la vejiga vacía no pueden aparecer gérmenes que pueden producir infecciones, como las infecciones en las vías urinarias.

Su niño debe tomar suficiente agua; la orina debe ser de color amarillo claro o transparente si está tomando bastante agua.

Consejos para que su niño se relaje cuando orina:

- Si usa pantalones, algún tipo de pantalones apretados o medias, quítelos de una pierna completamente para que tenga mucho espacio para separar las piernas.
- Los niños pueden estar incómodos en un inodoro para adultos y querer bajarse lo antes posible. Para que estén más cómodos ponga un banco para apoyar los pies y sentirse más estables.
- Se debe sentar con los pies y las rodillas separados al mismo ancho de la distancia de la cadera.
- Su niño puede apoyar los codos en las rodillas. Con la pelvis inclinada hacia delante es una buena posición para relajar los músculos de la pelvis.
- Pídale que respire lenta y profundamente.
- Puede relajar la cabeza, los brazos, el cuerpo y los músculos, como una muñeca de trapo.
- Se puede imaginar que la orina está saliendo como si fuera agua de la llave o la manguera del jardín.
- El sonido del agua del grifo le puede ayudar a orinar.
- Su niño debe tener suficiente tiempo para orinar. Relajarse y vaciar la vejiga puede tomar entre 3 y 5 minutos.
- Trate de que no mire una pantalla mientras esta en el baño porque puede afectar la concentración que debe poner en vaciar la vejiga.

Su niño debe orinar cada 2 a 3 horas para evitar la urgencia que provoca ir al baño sin relajarse.

Más información

- Urología
206-987-2509
- Consulte con el proveedor de atención médica de su niño
- seattlechildrens.org

Servicio gratuito de intérprete

- En el hospital solicítelo a la enfermera.
- Fuera del hospital, llame a nuestra línea gratuita de interpretación: 1-866-583-1527. Menciónele al intérprete el nombre de la persona o extensión que necesita.

Hábitos intestinales

Lo mejor para su niño es evacuar el intestino todos los días. Insista para que su niño se tome el tiempo para sentarse en el inodoro después del desayuno o la cena. Muchas veces, los niños que tienen problemas de frecuencia y excrementos duros (estreñimiento) pueden también tener dificultad para vaciar la vejiga por completo. Lo mejor es que el excremento tenga todos los días consistencia de puré de papas.

Fíjese en la dieta de su niño; algunas comidas, como los lácteos, el pan blanco y los alimentos muy procesados (como comidas congeladas o precocidas) pueden causar estreñimiento. Su niño debe tomar suficiente agua y comer alimentos ricos en fibras.

Alimentos ricos en fibra:

- Panes/cereales: pan *eight grain*, pan de maíz, galletas de harina integral, cereal *shredded wheat*, muffins de salvado, cereal de salvado raisin bran.
- Frutas: higos, dátiles, pasas, fresas, melones, ciruelas, peras, naranjas
- Verduras y legumbres: frijoles cocidos, frijoles refritos, maíz, chícharos (*peas*), brócoli, camote, ejotes (*green beans*), repollo o col.
- Bocadillos: palomitas de maíz, frutos secos (nueces, almendras, cacahuete, etc.), semillas (girasol, calabaza), coco rallado, granola.

Si tiene alguna duda o pregunta, llame a la enfermera de Urología al 206-987-2509.

Toileting Tips

How to teach your child good potty habits

These tips will help your child to relax while going to the bathroom. This helps to keep the bladder healthy and free from infection.

Urinary Habits

It is very important for your child to relax when going pee (urinating). This allows the bladder to empty completely. An empty bladder will not allow germs to grow in the urine. If germs are allowed to grow, they can lead to infections, such as a urinary tract infection (UTI).

Make sure your child is drinking enough water. Your child's pee (urine) should be very light yellow or clear if they are drinking enough water.

Tips to help your child relax when going pee:

- If your child is wearing pants or tights, remove them completely off of one leg so that they have plenty of room to spread their legs open.
- Children may feel uncomfortable on the adult toilets and may want to get off of the toilet quickly. Provide a step stool for their feet so they may feel more stable on a larger toilet. For younger children, use a potty chair.
- Your child should be sitting with their feet and knees wide apart (hip width).
- Have your child place their elbows on their knees. Have them lean forward so the pelvis is tilted. This position helps the pelvic muscles to relax.
- Ask your child to take slow, deep breaths.
- Have your child relax their head, arm, body and leg muscles like a rag doll.
- Have your child imagine urine flowing like a stream or a gentle garden hose.
- Turn on the water faucet. The sound of running water may help your child pee.
- Give your child plenty of time to pee. Relaxing and emptying the bladder can take from 3 to 5 minutes.
- Discourage screen time while your child is in the bathroom. This may promote better focus when emptying their bladder.

Your child should pee every 2 to 3 hours to help prevent urgent and unrelaxed trips to the toilet.

To Learn More

- Urology
206-987-2509
- Ask your child's healthcare provider
- seattlechildrens.org

Free Interpreter Services

- In the hospital, ask your 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.

Bowel Habits

It is best for your child to have a bowel movement (poop) every day. Encourage your child to take time to sit on the toilet after breakfast or dinner. Often, children who have a problem with infrequent and hard bowel movements (constipation) may also not be able to empty their bladders completely. It is best for your child to have a soft mashed potato consistency stool (poop) every day.

Check your child's diet. Some foods, such as dairy products, white bread and highly processed foods (like frozen or pre-made meals) can cause constipation. Encourage your child to drink plenty of water and eat foods rich in fiber.

Foods that are rich in fiber are:

- Breads/cereals - eight grain bread, corn bread, whole wheat crackers, shredded wheat, bran muffins, raisin bran
- Fruits - figs, dates, raisins, strawberries, melons, plums, pears, oranges
- Vegetables and legumes - baked beans, refried beans, corn, peas, broccoli, yams, green beans, cabbage
- Snacks - popcorn, nuts, seeds (sunflower, pumpkin), shredded coconut, granola

If you have questions or concerns, please call the nurse in the Urology Clinic at: 206-987-2509.