Comisión de Suelo Pélvico

ENURESIS NOCTURNA

NO TIENE LA CULPA

Si vuestro hijo moja la cama durante la noche, no le castiguéis ni le hagáis sentirse culpable.

HABLADLO

Es necesario hablarlo y explicarle que otros muchos niños pasan por lo mismo, así reduciremos su nivel de angustia.

FELICITADLE

Felicitad al niño siempre que no se le escape la orina, reforzaréis su autoestima.

TOMAD NOTA

Mantener un calendario de micciones (noches secas/noches húmedas) puede ayudar al niño a reforzar y apreciar sus éxitos.

NO LE DESPERTÉIS

Es importante no despertar al niño por la noche para ir a orinar: no le ayudará a normalizar el ritmo nocturno.

EVITAD LOS EXCITANTES

Evitadle bebidas excitantes, sobre todo antes de acostarse.

PRACTICAD LA RELAJACIÓN

Trabajar la relajación reducirá los niveles de estrés del niño.

NO LIMITÉIS EL AGUA

Limitar la ingesta de agua no es la solución. El niño debe poder beber siempre que tenga sed.

ID AL FISIOTERAPEUTA

El tratamiento de Fisioterapia en niños no es invasivo: no tengáis miedo y consultad a un fisioterapeuta experto.

VISITAD AL URÓLOGO

Para iniciar el tratamiento de Fisioterapia es necesario que al niño le haya visitado, previamente, un urólogo pediátrico.

MADUREZ DEL SISTEMA URINARIO

Hasta los 6-7 años el sistema urinario es inmaduro y no es susceptible de tratamiento. Antes de esta edad no hace falta preocuparse si aparecen escapes nocturnos.

IMÁGENES: FREEPIK

Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya