



CLUB
moltex[®]

¿Cómo **dejar el pañal?**
Consejos para el control de esfínteres



Índice

¿Cómo saber cuándo es el momento?	2
¿Cómo llevarlo a cabo?	6
¿Cuándo quitar el pañal de noche?	11
Enuresis nocturna. Causas y tratamiento	15

¿Cómo dejar el pañal?
Consejos para el control de esfínteres



¿Cómo saber
cuándo
es el momento?



No hay una edad determinada para comenzar el aprendizaje de este hábito de higiene. **Dependerá de la maduración de sus esfínteres.**

Habitualmente esto sucede entre los 18 y los 36 meses. Aunque como

en todo, hay niños que lo consiguen antes de esta edad y otros más tarde. Generalmente **es tu propio hijo quien te lo dirá.** Estate **atento a las señales** que te va dando para comenzar el “entrenamiento”:

Puede **caminar sin la ayuda** de nadie.

El niño se empieza a mostrar **interesado por las prácticas higiénicas de los adultos**. Te acompaña al baño y quiere saber cómo se orina. Es el momento en que empieza a darse cuenta de las diferencias anatómicas y empezará a jugar con sus genitales asociándolos a la palabra "pipí".

Puedes **predecir cuándo quiere ir al baño** porque ya lo hace con mayor regularidad.

Tiene **capacidad de jugar solo** por lo menos cinco minutos.

Puede **subirse y bajarse los pantalones** fácilmente sin la ayuda de nadie.

Tiene la capacidad de **esperar su turno** y es **tolerante**.

El **pañal permanece seco durante al menos 2 horas**. Esto significa que ya tiene más control neuromuscular que le hace retener durante un periodo de tiempo mayor.

Le **incomoda** tener el **pañal mojado**.

Da señales de querer hacer pis, cruzando las piernas, tocándose, agarrándose el pañal, dando saltitos, escondiéndose, agachándose, etc.

Avisa cuando ya se hizo pis o caca.

Si ves que **le cuesta mucho y no está preparado**, no pasa nada. **Espera unas semanas más y vuelve a probar**. Es importante que **no le obligues ni le insistas** o será mucho más complicado. Según la Asociación Española de Pediatría (AEP), el proceso suele durar entre 2 semanas y un mes si el niño está preparado. Si no lo está, puede alargarse mucho más. Por eso, para que no resulte un proceso frustrante, largo y agotador, es importante valorar si el niño está preparado o no. Si no lo está, mejor esperar.



Otros consejos a tener en cuenta

La edad madurativa: El niño tiene que estar **preparado fisiológica y afectivamente**. Fisiológicamente, porque se le impone hacer pis en horas fijas y para ello es necesario tener desarrollado el uso del músculo esfinteriano y tener un control mental del acto de retener.

Afectivamente, porque desde su perspectiva, se le hace agradar a su madre con algo que a ella le alegra a cambio de conseguir otros privilegios: el ser mayor beneficia a todos y tiene sus compensaciones.

Cada niño es diferente y debemos respetar su forma de ser. Hay niños que se sientan alegremente en el orinal, otros muestran miedo, otros prefieren usarlo de pie... **Nunca hay que obligarles**, pues lo único que se consigue es un absoluto fracaso y un rechazo afectivo ya que, cuando el entrenamiento higiénico se convierte en una batalla entre la madre y el niño, éste lo utilizará como un arma contra sus padres cuando quiera.

No hay una edad determinada para controlar. Como siempre decimos, no todos los niños con edades cronológicas similares son iguales. Esto frecuentemente se nos olvida, e inevitablemente les comparamos con lo que han hecho sus hermanos, vecinos o primos. La experiencia confirma que un niño se empieza a interesar por el control a partir de los dos años.

Habla con su profesor. Los padres y la cuidadora o profesora deben **ponerse de acuerdo en la forma de hacerlo**, en la frecuencia, tiempo de permanencia en el orinal, qué es lo que prefiere y recursos que utiliza para ir consiguiéndolo. Hay niños que aceptan de buen grado el uso del orinal en el colegio y no en casa o viceversa. Todo depende de la relación afectiva que tenga establecida con su madre y su educadora.

Debemos mostrarnos **lo más relajados y serenos posible**. Cuanto más interés tengamos en que nuestro hijo aprenda esta práctica, más ansiedad transmitimos y más tarde aprenderá. Por tanto, hay que **evitar las presiones excesivas o tenerle demasiado tiempo sentado**, porque sólo se conseguirá que el niño lo retenga hasta que se levante.

¿Cómo dejar el pañal?
Consejos para el control de esfínteres

CLUB
moltex

A photograph of a baby sitting on a blue potty chair. The baby is smiling broadly and looking towards the camera. The baby is wearing a white diaper. The background is plain white.

¿Cómo
llevarlo
a cabo?

¿Cómo llevarlo a cabo? 6



Existen **cuatro etapas principales en la evolución del niño** que podrán ayudarte a enseñarle a tu hijo cómo dejar los pañales para siempre:

- 1 Lo dice cuando ya se lo hizo.** En primer lugar, felicítalo por haber avisado. Después, una buena idea es pedirle que vaya a buscar un pañal nuevo y juntos organizar lo necesario para cambiarle.
- 2 Lo dice cuando se lo está haciendo.** Debe hablarse con naturalidad y nunca regañarle porque no le haya dado tiempo.

3 Lo dice antes de hacérselo. Si avisa que se lo va a hacer o da muestras de tener ganas, pregúntale si quiere ir al baño. Una vez allí, si ha llegado seco, ayúdale simplemente en lo que te pida, pero no hagas todo por él.

4 Por último al despertarse por la mañana, fíjate si el pañal se ha mantenido seco por varios días seguidos. Éste es el momento idóneo para quitarle el pañal para siempre y cambiárselo por ropa interior.

Consejos para dejar los pañales

1 El proceso puede durar más o menos según el niño. Algunos dejan de mearse encima desde el primer día y otros tardan unas semanas. Sea cual sea el caso de tu hijo, debes tener paciencia.

2 No empieces este proceso por razones equivocadas. Debes hacerlo **porque notes que tu hijo está preparado y es su momento**, no porque tu vecino tiene la misma edad y ya no usa pañal ni porque se lo quitaste a su hermano mayor a esta edad ni porque lo dicen las normas del colegio. Cada niño tiene su momento y detectarlo es fundamental para que el proceso dure poco y sea un éxito.

3 Lo mejor es empezar por contarle lo que vais a hacer y decirle que ya es mayor y que es hora de ir dejando de usar el pañal y usar braguitas o calzoncillos como los papás o los hermanos mayores. Si tiene un hermano mayor es probable que resulte más fácil ya que querrá ser como su hermano y, al imitarle, dejará antes de usar pañales.

4 Puedes comprarle ropa interior divertida o de sus personajes favoritos y decirle que a Minnie o Gatuno no les gusta mojarse de pipí, así que tiene que tener cuidado.

5 Cómprale un orinal o un adaptador para el váter de colores, con sonidos o de personajes divertidos para que no tenga inconveniente en sentarse encima de ellos.

6 Empieza por acostumbrarle a estar sentado en el orinal o en el váter. Mientras espera a ver si sale pis, puedes leerle un cuento, contarle historias o cantar algo juntos para **que sea un rato ameno que el niño esté deseando**, no algo aburrido y odioso que evite.

7 Puedes tenerle en casa algunos ratos con el culete al aire libre, aunque sabiendo que puede hacerse pis. Si es así, **no le regañes**, explícale que eso es pipí y que hay que hacerlo en el orinal. Así irá entendiendo qué significa hacer pis y dónde hay que hacerlo.





8 La primera vez que lograr mear en el orinal o el váter debes **aplaudirle por ello**, darle la **enhorabuena y mostrarte muy feliz**. Incluso puedes darle un pequeño regalo como un libro de pegatinas. Y la primera vez que te pida pipí, mucho más feliz.

9 Nunca le regañes por no avisar o por mearse encima, es contraproducente y le hará sentirse humillado, lo que perjudicará su avance. Dile que no pasa nada, que todos tenemos accidentes y cámbiale sin montar una escena.

10 Existen muchos **libros y cuentos que ayudan a los niños a dejar el pañal** o que hablan del tema. Algunos incluso con pegatinas o actividades para que haga el niño. Puedes recurrir a algunos de ellos como apoyo.

11 Para ayudarle en la transición, **puedes usar como alternativa al pañal tradicional un bragapañal entrenador** para enseñarle a dejar de usar pañales, con un sistema “sube-baja” muy fácil de usar. Con cintura super-elástica que se adapta a los movimientos de tu bebé para que se sienta libre y cómodo y unas bandas laterales abre-fácil que favorecen el cambio.

moltex


AYUDA A TU PEQUE A DEJAR EL PAÑAL

BABY UP, ROPA INTERIOR ABSORBENTE Y DESECHABLE



- Sistema sube-baja, logrando una mayor similitud con la ropa interior
- Laterales abre-fácil que facilita el cambio
- Nuevos materiales ultra-absorbentes
- Cintura y laterales elásticos suaves para un mejor ajuste
- Barreras antifuga para máxima protección
- Decorados con atractivos dibujos más divertidos

CON DISEÑOS **POCOYO**™



¿Cuándo
quitar el pañal
de noche?



En torno a los 3 años la mayoría de los niños ya controla el esfínter por el día, pero **quitar el pañal de noche puede ser más complicado** ya que, cuando están **dormidos, no se dan cuenta de si tienen ganas de hacer pis** o no.

¿Cómo saber, por lo tanto, si ya está preparado para abandonar totalmente los pañales? Existen varios **indicios**:

- * Si **pide siempre ir al baño y nunca se hace pis encima**. Incluso puede que vaya solo y no necesite más que tu supervisión.
- * Si se levanta **tres semanas seguidas con el pañal seco**.
- * Si él mismo **te pide dejar de usarlo por la noche** porque quiere “ser mayor”.

Trucos para no mojar la cama

Tu hijo ya es mayor como para **entender lo que se espera de él**. Así que explícale que vais a intentar que duerma sin pañal. **Pregúntale si está de acuerdo con el cambio**. Si no quiere o le da miedo, déjalo para un poco más adelante.

Las primeras semanas deberás ponerle unas braguitas-pañal, que no son como los pañales de bebés, pero evitan que se moje si se hace pis encima. Es mejor **hacer la transición gradualmente**.

No le des muchos líquidos en la hora antes de irse a la cama, así disminuirán las probabilidades de que tenga que orinar por la noche. **Tampoco comidas muy saladas**, ya que le entrarán ganas de beber agua.

Debe **ir al baño justo antes de irse a la cama**.

Cada día que **se despierte seco, alábele por el logro** y dale un fuerte abrazo.

Si pasan los días y sigue orinándose encima, **paciencia**. No le castigues ni le regañes, no hay nada que él pueda hacer para controlarlo, **su mente y su cuerpo deben estar preparados**.

Es **importante que le veas confiado y no le presiones**. Ten en cuenta que será un proceso que durará meses, y que es probable que más de una noche se haga pis encima. Hasta los 5 años es normal que esto ocurra, así que paciencia, que al final todo se logra.



moltex®

NOCHES MÁGICAS

BRAGUITAS Y CALZONCILLOS DE NOCHE, CON SUAVES PANELES ELÁSTICOS, QUE SE AJUSTAN COMO ROPA INTERIOR



- Para niños y niñas
- Cubierta suave y discreta, tipo tela
- Cintura elástica para un mayor ajuste y comodidad
- Barreras antifugas que ayuda a prevenir cualquier fuga
- Núcleo súper absorbente para la tranquilidad de toda la noche



Enuresis nocturna

Causas y tratamiento



La enuresis es la **descarga involuntaria de orina que ocurre después de la edad en la que el control de la vejiga se ha alcanzado, generalmente hasta los 5 años de edad.** Se considera por lo tanto enuresis cuando un niño mayor de esa edad moja la cama **por lo menos dos veces al mes** o con mayor frecuencia. El problema **suele desaparecer con el tiempo,** pero hay algunos niños que, cumplidos los 10 años, incluso siendo adolescentes, siguen presentando episodios de incontinencia nocturna.

Salvo en raras excepciones en las que la causa es física, la enuresis no tiene consecuencias graves para la salud del niño, más allá del incordio de tener que lavar sábanas y ropa o las posibles secuelas emocionales que le pueda producir el problema, al sentir vergüenza o baja autoestima. No se trata de una enfermedad, sino de **un problema muy normal que padecen muchos niños.** Pero puede aliviarse. Sobre todo, si se consulta con un médico. Eso sí, para encontrar la solución es necesario **descubrir el origen y la causa** que lo

provoca. Y para ello debemos distinguir entre **dos tipos de enuresis**:

* **Enuresis primaria:** En este caso los niños no han dejado nunca de mojar la cama. **No han aprendido nunca a controlar la micción.** El pequeño no se despierta cuando tiene la vejiga llena y se le escapa el pis.

* **Enuresis secundaria:** También conocida como enuresis regresiva. Aquí el niño sí ha experimentado un periodo seco por la noche, generalmente superior a 6 meses. El niño controlaba los esfínteres durante el sueño, pero **un día vuelve a mojarse de nuevo.** En estos casos **suele existir una o varias causas** que desencadenan la enuresis (físicas, emocionales, patológicas...).



Causas de la enuresis

Son varias las causas que hay detrás de la enuresis. Según sea primaria o secundaria estas pueden ser:

Enuresis primaria:

* **Retraso en la maduración de los órganos y mecanismos que controlan la micción.** Hasta que los esfínteres no maduren el niño será incapaz de controlar la micción. Un mal aprendizaje o un retardo neurofisiológico puede ser la causa de la incontinencia.

* **Predisposición genética.** Parece estar claro el papel que juegan los antecedentes familiares en estos casos. La incidencia de la enuresis en niños cuyos padres padecieron enuresis es de un 75%.

* **Factores anatómicos** (vejiga pequeña, lo que les impide almacenar toda la orina que se produce por la noche).

* Presencia de **sueño profundo.**

No se trata de una enfermedad, sino de un problema muy normal que padecen muchos niños. Para encontrar la solución es necesario descubrir el origen y la causa que lo provoca

Enuresis secundaria:

- * **Factores psicológicos:** Estrés, problemas familiares, nacimiento de hermanito, fallecimiento de persona cercana, cambios en la vida del pequeño, hospitalización, etc. Generalmente en estos casos el niño ya controlaba sus esfínteres, pero un episodio de estrés origina una regresión que provoca que vuelva a orinarse durante la noche.
- * **Factores patológicos:** Infecciones urinarias, diabetes, insuficiencia renal cuyo síntoma principal puede ser la anuria, irritaciones, etc. La alteración de los niveles de la hormona antidiurética (ADH), encargada de reducir la secreción de orina por la noche, que puede causar que la producción de esta aumente y, como consecuencia, se dé un episodio enurético.

El tratamiento de la enuresis pasa por averiguar su origen. Descubierta la causa es más sencillo atajar el problema. Por ello es importante consultar al médico cuando nuestro hijo mayor de 5 años siga mojando la cama al menos 4 veces al mes.

Tratamientos y consejos de la Asociación Española de Pediatría (AEP):

- * Es importante **motivar al niño** para que sea él quien desee terminar con el problema. Juntos podéis marcar en un calendario las noches que ha permanecido seco.
- * Los niños mayores **deberán lavar su ropa interior**, aunque sea de madrugada.
- * **No le ofrezcas líquidos** después de cenar.
- * Deberá **orinar antes de acostarse**.
- * **Nunca le castigues** ni le humilles.

Existen otros métodos terapéuticos que pertenecen también al campo de la psicoterapia (dispositivos alarma, etc.), así como tratamientos médicos que reducen la cantidad de orina durante la noche, capaces de solucionar parte del problema. Es muy importante conocer que son **tratamientos usados como último recurso** y que podrían generar problemas de distinta índole en el niño si son empleados sin supervisión médica. Consulta al pediatra, él puede darte la explicación a por qué moja la cama y darte ideas para ayudarle.



www.moltex.es | www.clubmoltex.com