

Orinar o mojar la cama

(Bedwetting)

La mayoría de los niños aprenden a ir al baño entre los dos y cuatro años. Incluso después de que aprenden a ir al baño, pueden seguir mojando la cama. Es común que los niños de seis años se orinen de noche de vez en cuando. Algunos niños todavía la mojan a los 12 años.

Qué hacer si el niño moja la cama

A medida que crecen, los niños dejan de mojar la cama. Hable con el doctor si usted o el niño están preocupados porque el niño sigue teniendo ese problema. Estos consejos pueden ayudarle mientras tanto.

Pruebe estos consejos

- **Proteja la cama.** Coloque una cubierta plástica bajo las sábanas.
- **Haga que su niño vaya al baño antes de acostarse.**
- **No le dé refrescos (especialmente soda de cola, té o café) antes de acostarse.**
- **Levante a su niño para que vaya al baño una o dos horas después de acostarse.** Esto le ayudará a mantenerse seco toda la noche.
- **Dele una recompensa cuando esté seco toda la noche.** Trate de usar una gráfica para poner estrellas. (Vea el cuadro a la derecha “Cómo usar la gráfica de las estrellas”). No castigue a su niño por mojar la cama de noche.
- **Pídale ayuda a su niño para cambiar las sábanas y cobijas mojadas.** Pero, no lo obligue a que lo haga. Si lo obliga, su niño pensará que lo está castigando.
- **Imponga una regla en la familia de no burlarse.** Dígales a los otros niños que no es culpa del niño.
- **No le dé mucha importancia al asunto de mojar la cama** para que su niño tampoco lo haga.

Dígale a su niño

- Que mojar la cama no es su culpa.
- Que esto no va a durar para siempre.
- Que muchos niños pasan por esto, pero nadie lo comenta en la escuela.



¡Puedo mantenerme seco!

Semana	D	L	M	M	J	V	S
1		★		★		★	★
2		★		★	★		★
3	★	★	★		★	★	★
4		★	★	★	★		★

Cómo usar la gráfica de las estrellitas

Trate de utilizar un calendario y estrellitas adhesivas para llevar la cuenta de las noches que su niño pasa “seco”. Revise la cama cada mañana. Si estuvo seco toda la noche, felicite a su niño. Dígale que pegue una estrellita en el calendario por ese día. (También puede hacer una gráfica que muestre los días de la semana. Vea la gráfica de arriba).

Para muchos niños, el ver que se acumulan las estrellas es suficiente. Otros niños tal vez necesiten una recompensa más. Por ejemplo, haga algo especial con su niño después de lograr una semana completa de noches en seco.

Si necesita más ayuda...

Pruebe los consejos en la página anterior por un período de uno a tres meses. Consulte con el doctor si su hijo tiene problemas de mojar la cama después de ese tiempo. El doctor puede sugerir una de las siguientes opciones:

Alarma para la cama mojada

Puede usar una alarma que se activa cuando se moja la cama. Entonces, el niño aprende a levantarse para ir al baño. Con el tiempo, la alarma ayuda al niño a mantenerse seco toda la noche. Puede llevar



semanas o

meses para que esto funcione.

No se dé por vencida. Las alarmas para las camas mojadas tienden a funcionar mejor en niños que pasan algunas noches secos. Pregunte al doctor de su niño qué tipo de alarma sería la mejor para su caso.

Medicina

Hay algunas medicinas para tratar a los niños mayores que mojan la cama. Éstas casi nunca curan el problema. Pero pueden ayudar al niño cuando vaya a dormir a la casa de un amigo o a un campamento. Pregunte al doctor de su niño sobre estas medicinas.

Razones por las que moja la cama

No siempre sabemos por qué los niños mojan la cama. Estas son algunas de las posibles razones:

- Han habido personas en la familia que mojaban la cama. (La mayoría de niños que mojan la cama tienen al menos un padre que también lo hizo de niño).
- Su niño duerme profundamente y no se despierta cuando tiene que orinar.
- La **vejiga*** de su niño es aún muy pequeña para retener la orina por toda la noche.
- Su niño tiene problemas para defecar (hacer pupú). Esto puede presionar la vejiga.
- Su niño tiene alguna enfermedad leve, está muy cansado o está pasando por cambios o estrés en la casa.

Señales de un problema de salud

Hable con el doctor de su niño si:

- Ya sabía ir al baño por más de seis meses y de nuevo comienza a mojar la cama.

* Palabra que debe conocer

vejiga: Donde el cuerpo sostiene la orina dentro de su cuerpo hasta que va al baño.

Para aprender más, visite el sitio de la Academia Americana de Pediatría (AAP) en www.aap.org.

Su pediatra le dirá qué es lo mejor para la salud de su hijo.

Esta información no debe usarse en lugar de consultar con su doctor.

La adaptación de la información de este folleto de la AAP a lenguaje sencillo se hizo con el apoyo de McNeil Consumer Healthcare. La traducción al español fue patrocinada por Leyendo Juntos (Reach Out and Read), un programa pediátrico de alfabetización.

American Academy
of Pediatrics



DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN™