

Costumbres saludables para el baño

Para defecar:

Comience una rutina de la hora de ir al baño. Escoja una hora específica del día en que su niño se va a sentar en el inodoro para defecar y acostúmbrelo a que lo haga a la misma hora todos los días. Usualmente, el cuerpo está listo para defecar unos 20 a 30 minutos después de comer, así que una buena hora para comenzar podría ser después del desayuno, almuerzo o cena.

Las heces de su niño deben ser suaves, fáciles de expulsar y tener la forma de una culebra o salchicha. Para ayudarle a su niño a que regularice su defecación, debería comer frutas y verduras y tomar abundantes líquidos. Si su niño está estreñido se le puede hacer difícil defecar o tener defecaciones dolorosas y difíciles. Llámenos si tiene preguntas o preocupaciones sobre el estreñimiento.

Son muy importantes la higiene y la limpieza adecuada. Acuérdele que se debe limpiar de "adelante para atrás".

Para orinar:

Recuérdele a su niño que vaya al inodoro POR LO MENOS cada 3 horas, o más frecuente si lo necesita.

Dele a su niño tiempo suficiente para estar en el inodoro e intentar orinar, y recuérdese a su niño que no debe orinar de prisa. Pídale que respire profundamente y se tome el tiempo necesario cuando intenta orinar, relajando los músculos de la pelvis y no pujar con su estómago. Pídale que haga respiraciones profundas y que saque el aire despacio para ayudarlo a relajarse.

El vaciamiento doble:

Intente hacer que su niño orine. Después que su niño orine y le diga que ha "terminado", límpielo de delante hacia atrás, pídale que se pare y que camine un poco antes de sentarse en el baño e intentarlo de nuevo.

- Niños: Siéntese o póngase de pie para orinar. Escoja la posición más cómoda para que puedan relajarse.
- Niñas: Siéntese en el inodoro con las piernas abiertas.

Recompense a su niño por el esfuerzo. Los problemas alrededor del baño pueden ser estresantes para los padres, el objetivo es no criticar o castigar a los niños cuando están trabajando en la mejora de sus hábitos para ir al baño. Pregúntele a su pediatra o enfermera sobre las formas de recompensar.

Acuérdese de mantener un diario con las notas sobre cada vez que su niño va a orinar o defeca ¡y tráigalos a la próxima consulta con el pediatra!