

# Consejos

## para la correcta retirada del pañal en niños

### Edad Control Miccional

### Consejos



0-12  
meses

- Micción involuntaria, muy frecuente de 0 a 6 meses (10-15 veces al día) o frecuente de 6 a 12 meses (8-10 veces al día).
- Comienza a notar la sensación de vejiga llena y de estar mojado a partir de los 6 meses.

- Cambia el pañal con la frecuencia necesaria y mantén una higiene genital adecuada.



1-2  
años

- Empieza a sentir la vejiga llena y la necesidad de orinar, pero la micción sigue siendo involuntaria.

- No olvides cambiar el pañal.
- Mantén la higiene genital y anal (sobre todo, en la época de dentición).
- Tras el baño, intenta dejarlo sin pañal y juega un rato.



2-3  
años

- Reconoce que tiene la vejiga llena y a veces controla la micción.
- Distingue entre seco y mojado.
- Entre los 2 y 3 años bastantes niños consiguen continencia de día y algunos, también, de noche.

- Puedes empezar a retirar el pañal durante el día aprovechando los meses de primavera-verano.
- Lleva a tu hijo a comprar un orinal: que elija él el que más le guste.
- Vete preguntándole a lo largo del día si tiene ganas de hacer pis o cacas.

- Enséñale dónde orinar y siéntale siempre a las mismas horas en el orinal (especialmente después de sus comidas y no más de 10 minutos).
- No fuerces la situación y ten mucha paciencia. Tampoco le castigues si alguna vez tiene un "descuido".



3-4  
años

- Durante el día, la micción es voluntaria.
- Controla dónde y cuándo orinar.
- Por las noches comienza a despertarse por la sensación de vejiga muy llena.
- Se alternan noches secas y húmedas.

- Comienza a retirar el pañal durante la noche.
- El niño debe realizar una ingesta de líquidos frecuente y repartida a lo largo del día. Debe beber más por la mañana, menos por la tarde, poco por la noche y nada antes de acostarse.

- Hay que evitar cenas muy abundantes, saladas y con mucho líquido. No se deben ingerir más de 200 ml de líquido (sopa, agua, leche, zumo, yogurt...) durante la cena.
- Procura que no esté más de 10 horas de sueño sin orinar.
- Sigue animándolo y motivándolo.



4-5  
años

- El control miccional durante el día es total.
- Comienza el control durante el sueño: puede despertarse al sentir la vejiga llena.
- Menor necesidad de orinar por la noche.

- Enséñale buenos hábitos miccionales:
  - Que esté cómodo utilizando adaptadores si fuera necesario.
  - Que la micción sea continua (no cortar el chorro) y completa (sin prisas).



>5  
años

- Control total de día y de noche.
- Durante el sueño, el niño se despierta cuando siente que la vejiga está llena.
- Menor frecuencia de micción durante el día.

- Controla que sus hábitos miccionales sean correctos:
  - Postura adecuada.
  - No cortar el chorro ni hacer fuerza.
  - Micción completa.
  - Orinar con frecuencia (4-8 veces al día).

Si sigue mojado la cama por la noche es el momento de considerar la posible existencia de un problema de control vesical: **ENURESIS**.

Este trastorno podría tener **importantes repercusiones en el niño**, tales como baja autoestima, vergüenza, preocupación por su imagen, conflictos familiares y bajo rendimiento escolar.<sup>1</sup>

¿TU HIJO TIENE MÁS DE 5 AÑOS Y TODAVÍA SE HACE PIS EN LA CAMA?

CONSULTA CON TU PEDIATRA

¡OH, NO!  
¡OTRA VEZ NO!