

## ¿Cómo podemos ayudar a nuestros hijos en tener buenos hábitos para hacer pis?

Casi todos los niños pueden [controlar el pis](#) y [dejar el pañal](#) durante el día sobre los 3 años. Sin embargo, no es raro que nuestros hijos lleguen a casa con la ropa interior mojada o se les escape el pis mientras están jugando. Esto es causa de consulta en pediatría y en casi todos los casos se puede resolver con lo que llamamos buenos hábitos miccionales o higiene miccional.

### ¿Cuáles son los buenos hábitos miccionales?

Al igual que pasa con el sueño o la alimentación, en el caso de la micción, también se aconseja que haya rutinas. Esto nos ayudará a evitar los escapes de los que hablábamos, pero también ayuda a cuidar el riñón y la vejiga y a tener menos [infecciones de orina](#).

Veremos a continuación en qué se basan estas rutinas:

- Lo primero es que los niños no pasen sed y no les falte el [agua](#). Los padres y cuidadores deben recordar lo importante que es beber agua durante todo el día, no sólo durante las comidas. Se necesitará beber más agua si se hace ejercicio físico o el clima es muy caluroso. Los niños pasan gran parte del día en el colegio o extraescolares, por lo que es útil que lleven siempre en sus mochilas una botella de agua.
- Se recomienda hacer 5-6 micciones al día, lo ideal es que en el día la vejiga se vacíe cada 3 horas. Un ejemplo de rutina miccional es: orinar al levantarse, a mitad de mañana, cuando llega del colegio, después de comer, a mitad de tarde y antes de ir a la cama. El agua “estancada” en la vejiga hacen más frecuentes las infecciones de orina y los [escapes](#).
- Jugar es mucho más divertido que orinar, por lo que muchas veces los niños no irán al baño. Los adultos deben recordar al niño de vez en cuando que haga pis.
- Tenemos que intentar que hagan pis antes de que tengan mucha urgencia, para evitar así que aprieten el abdomen y conseguir un vaciado total de la vejiga. Además, cuando tiene mucha urgencia para ir al baño, pueden no calcular bien el tiempo y acabar haciéndose pis encima.
- Cuando se sienten en el baño, para vaciar por completo la vejiga, tendrán que estar al menos 15-20 segundos. Tenemos que intentar que vayan a orinar sin prisa y relajados.
- En el baño se aconseja usar elevadores y adaptadores para que no les cuelguen las piernas al orinar y que estén cómodos, con los pies apoyados y las piernas separadas. La posición debe ser recta, con una ligera inclinación hacia delante del cuerpo. Es mejor no usar orinal.
- Se aconseja que tanto niñas como niños se sienten para hacer pis, ya que hace más fácil el vaciado total de la vejiga.
- Debe evitarse que aprieten la tripa mientras orinan. Puede ayudar que canten o silben para evitarlo.

- El [estreñimiento](#) se asocia a que la vejiga funcione mal y a tener infecciones de orina. Para prevenirlo deben tomar una dieta rica en [fibra](#) y mucha agua. Si no se resuelve así, se puede consultar con el pediatra.

### **¿Hay algo más que se pueda hacer para cuidar los riñones de los niños?**

Además, si queremos proteger y cuidar los riñones existen otras medidas que debemos tener en cuenta, especialmente en la alimentación.

Se pueden tomar medidas con la dieta:

- Evitar el exceso de [sal en la dieta](#). Nuestro gusto puede acostumbrarse a la comida con muy poca sal o incluso sin sal, para ello habrá que ir reduciendo poco a poco la sal de lo que comemos. Se deben evitar la comida precocinada, embutidos, patatas y frutos secos salados.
- El exceso de [proteína en la dieta](#) hace que los riñones trabajen más. Por lo tanto, es mejor que la dieta contenga mucha [fruta, verdura](#) o cereales integrales, y no se abuse de [carnes](#) y [pescados](#).

### **Como conclusión:**

- Asegurar que los niños tomen el agua que necesiten.
- Durante el día vaciar la vejiga más o menos cada 3 horas. Si no se acuerdan ellos, los adultos tendrán que recordárselo.

---

**Fecha de publicación:** 1-12-2023

### **Autor/es:**

- [Amelia Moreno Sánchez](#). Pediatra.. CAP La Marina. Barcelona.
- [David Molina Herranz](#). Pediatra.. Hospital Universitario Germans Trias i Pujol. Badalona (Barcelona).

