Control de esfínteres nocturno

Para conseguir un buen control de esfínteres, primero tenemos que saber si el niño ya está preparado, y para ello realizaremos una pequeña “investigación” y averiguaremos qué está pasando. En nuestra búsqueda de información tenemos que contestar a varias preguntas:

- ¿A qué hora se hace pis?
- ¿Se despierta cuando se hace pis?
- ¿Cuántas horas aguanta sin mojarse de día?
- ¿Cuántas horas aguanta sin mojarse cuando duerme?
- ¿Puede seguir durmiendo si le despertamos a mitad del sueño?

Vamos a iniciar los primeros pasos para intentar responder a estas preguntas sin que nos veamos inmersos en una tarea de científicos.

Como punto de partida vamos a establecer unas condiciones mejores de éxito:
1. Intentar averiguar la frecuencia de micción diurna y registrarla en un cuadro.
2. Disminuir el líquido que beba dos o tres horas antes de acostarse.
3. Antes de irse a la cama, llevar al niño a hacer pis y animarle a que siga haciendo cuando piensa que ha terminado.
4. Levantarlo a las dos horas y llevarlo al baño a hacer pis.
5. Apuntar a qué hora se levanta y si está seco o mojado.

A partir de la recogida de información y según las posibilidades de realización, estableceremos un programa encaminado a conseguir un control de esfínteres nocturno.

CONTROL ESFÍNTERES NOCTURNO

- Podemos empezar por controlar la situación antes de ir a la cama, intentaremos que no beba líquidos una hora antes de acostarse y que haga pis antes de meterse en la cama.
- Se le puede acostar con o sin pañal, pero debemos comprobar, antes de ponerle a hacer pis, si está seco o mojado y la cantidad de pis que hace cuando va al baño.
- Si nos acostamos al menos dos horas más tarde que él podemos volverle a poner, si no, hay que buscar una hora en mitad de la noche para levantarlo.
- Intentaremos despertarnos antes de que se despierte y le llevaremos al baño inmediatamente.
- Si con dos intervalos se levanta mojado habría que introducir un intervalo más.
- Hay que encontrar los intervalos en los que esté seco e ir avanzando hacia periodos más largos.
- Mantendremos un mismo horario durante tres días consecutivos siempre que esté seco.
- En el momento que se levante mojado hay que volver al paso anterior y mantenerlo tres días más.

- Es importante registrar todo lo que ocurre para tener la referencia de los cambios que se producen en un periodo largo de tiempo.

Tenemos dos opciones:

A- Progresivamente, partiendo de un periodo seco, le iremos poniendo cada vez un poco más tarde en intervalos de ½ hora.

B- Le ponemos cada vez antes por la mañana en intervalos de ½ hora.

Ejemplo A

21,00 h. hace pis (se va a la cama)
24,00 h. seco – hace/no hace pis
6,00 h. seco - hace pis

Tres días mas tarde...
21,00 h. hace pis (se va a la cama)
00,30 h. seco – hace/no hace pis
6,00 h. seco - hace pis
Tres días más tarde...
21,00 h.
1,00 h. seco – hace/no hace pis

Modo de registro:

Hay una fila para cada día y cuatro periodos posibles (que no es necesario cubrirlos todos)

Es recomendable utilizar un lápiz de dos colores (rojo y azul) para ver la progresión de un vistazo.

Cuando esté mojado se rellena la casilla en rojo y cuando esté seco en azul, si solo se ha mojado levemente, sin llegar a hacerse pis, se rellena media casilla.

Si hace pis cuando va al baño se pone SI, y si no, no se pone nada.

Fecha	Hora	S/M	SI/NO	Hora	S/M	SI/NO	Hora	S/M	SI/NO	Hora	S/M	SI/NO