

BEDWETTING

Bedwetting is quite common during the preschool years.

Many children's bodies don't have full bladder control until they are older. Children wet the bed more when they feel stressed or when they eat unhealthy food.



To reduce bedwetting you can:

- Feed your child lots of fruits, vegetables, and whole grains.
- Avoid giving your child sugary, salty, or caffeinated foods and drinks.
- Make sure your child drinks a lot of milk or water throughout the day and give them lots of bathroom breaks. Taper off liquids an hour or before bed.

When bedwetting occurs

- Use pull-ups (big kid diapers) and a sturdy, washable mattress cover to minimize messes at night.
- Don't punish or shame your child. Instead, help them clean up using calm, reassuring words.
- Make your child feel loved and safe when your family goes through a big change, like divorce or moving to a new home. Create predictable routines and play with your child for 5 or 10 minutes every day.

If your child is still wetting the bed when they are 5 years old, visit their doctor. Doctors can rule out or treat other physical concerns that might trigger bedwetting.

MOJAR LA CAMA

Mojar la cama es muy común durante los años preescolares.

Los cuerpos de muchos niños no tienen control total de la vejiga hasta que son mayores. Los niños mojan mas la cama cuando se sienten estresados o cuando comen alimentos poco saludables.



Para reducir mojar la cama:

- Alimente a su hijo con muchas frutas, verduras y granos integrales.
- Evite darle a su hijo alimentos y bebidas azucarados, salados o con cafeína.
- Asegúrese de que su hijo tome mucha leche o agua durante el día y dale muchos descansos para ir al baño. Reduzca los líquidos un hora o antes de acostarse.

Cuando mojar la cama ocurre:

- Usa pull-ups (pañales para niños grandes) y una sábana de colchón resistente y lavable para minimizar los desastres por la noche.
- No castigue ni avergüence a su hijo. En cambio, ayúdalo a limpiarse usando palabras calmadas y tranquilizantes.
- Haga que su hijo se sienta amado y seguro cuando su familia pase por un gran cambio, como un divorcio o mudarse a un nuevo hogar. Forme rutinas predecibles y juegue con su hijo de 5 a 10 minutos todos los días.

Si su hijo todavía está mojando la cama cuando tiene 5 años de edad, visite a su médico. Los médicos pueden descartar o tratar otras causas físicas que podrían desencadenar la enuresis.