

TIP SHEET:

Bedwetting

Ages Affected: 2 ½–5 years old

Bedwetting is common among some children after they are potty trained and can last through elementary school. This is something that embarrasses your child especially if they have been punished or teased for bedwetting. It is also a lot of extra work for you, but it is a normal part of your child's development and you will get through it.

Why is my child doing this?

Some children wet the bed every night, while others wet once or twice a week. They aren't doing it on purpose. Children wet the bed because they have not learned how to control their bladder when sleeping.

Here are some tips to help teach your child to stop wetting the bed:

- Stay calm and avoid blaming or punishing your child. Remember, your child cannot control the bedwetting. Blaming and punishing your child just makes the problem worse.
- Reassure your child that bedwetting is a common problem with children and that you know that your child will overcome the problem.
- Get his bedroom ready. Make sure your child can get in and out of bed easily, have a nightlight and cover the mattress with a waterproof undersheet.
- Enforce a "no teasing" rule in the family. No one is allowed to tease the child about the bedwetting, including those outside the immediate family. Do not discuss the bedwetting in front of other family members.
- The more teased a child is about bedwetting, the more difficult it will be for the child to overcome the problem. The older a child is, the more ashamed he may be of wetting the bed, and the more important it will be to stay level-headed and calm to prevent shaming the child. Shaming will only result in trauma and may even make bedwetting worse.
- Reduce evening fluid intake. Do not give your child anything to drink up to two hours before bedtime.
- Encourage your child to help clean up. If your child has an accident in bed, have her help clean up by helping change the bed and putting clothes and sheets in the washing machine.



CULTIVANDO MENTES SALUDABLES

financiado por



PÁGINA DE
CONSEJO:

Mojando la Cama

Edades Afectadas: 2 ½ a 5 años

Mojar la cama es común entre algunos niños luego de haber sido entrenados para ir al baño y puede durar hasta entrar a la escuela. Esto es algo que les avergüenza, especialmente si han sido castigados o se han burlado de ellos antes por mojar la cama. Es trabajo extra para usted, pero es parte normal del desarrollo infantil.

¿Por qué mi hijo/a hace eso?

Algunos niños mojan la cama todas las noches, mientras que otros la mojan una o dos veces a la semana. No lo hacen a propósito. Los niños mojan la cama porque aún no aprenden a controlar su vejiga mientras duermen.

Aquí hay algunos consejos para ayudar a que su niño/a deje de mojar la cama:

- Mantenga la calma y evite culpar o castigar al niño/a. Recuerde que sus niños no pueden controlar mojar o no la cama. Culparlos o castigarlos solo empeora el problema.
- Asegúreles que mojar la cama es normal entre los niños y que usted sabe que él o ella dejará de hacerlo.
- Tenga lista su habitación. Asegúrese de que el niño/a puede entrar y salir fácilmente, de que tenga una luz de noche y cubra el colchón con una sábana interna a prueba de agua.
- Ponga en práctica la regla de “no fastidiar” en la familia. Nadie debe molestar al niño por mojar la cama, incluyendo aquellos fuera de la familia inmediata. No hablar de mojar la cama frente a otros miembros de la familia.



- Cuanto más se burlen de un infante que moja la cama, más difícil será para él superar el problema. Cuanto mayor sea, más avergonzado se sentirá, y más importante será mantenerse calmado para evitar hacerlo sentir avergonzado. La vergüenza sólo trauma y puede que hasta empeore el problema.
- Reduzca la cantidad de líquidos por la noche. Que no tomen nada dos horas antes de acostarse.
- Motívelos a que limpien. Si el niño/a ha tenido un accidente en la cama, que lo ayude a limpiar cambiando las sábanas limpias y poniendo las sucias en la lavadora.