



BUENOS HABITOS MICCIONALES

1. Anime a su hijo/a a vaciar la vejiga a primera hora de la mañana y cada 2-3 horas (incluso si no sienten que necesitan ir al baño). Si la orina se queda en la vejiga durante mucho tiempo, las bacterias pueden crecer.
2. Anime a su hijo/a a beber agua como tanto sea posible durante el día (mínimo 7 vasos al día). Esto elimina las bacterias de la vejiga.
3. Proponga una variedad de frutas y verduras en su dieta (evite las frutas que causan estreñimiento, como el banano, manzana, pera y guayaba). Esto ayudará a prevenir estreñimiento. Un intestino lleno de materia fecal hace más difícil vaciar la orina de la vejiga. Algunos pacientes pueden requerir medicamentos para combatir el estreñimiento. En la escala Bristol las heces deben ser como el 4.
4. Las niñas deben sentarse cómodas en la taza del inodoro con los pies bien apoyados en el piso o en un butaco. Los niños pueden orinar de pie o sentados, igualmente con los pies bien apoyados. Las niñas deben bajarse la ropa interior hasta los tobillos para abrir las piernas. Los niños deben bajarse la ropa interior hasta la mitad del muslo o rodillas para evitar que el pene quede atrapado con la ropa.
5. Después de orinar, las niñas deben limpiarse desde el frente hacia atrás. Limpiando de atrás hacia frente mueve las bacterias del ano hacia la abertura de la vejiga y puede causar infecciones urinarias. Para los hombres no circuncidados, deben correr el prepucio hacia atrás mientras orinan para evitar que se queden residuos de orina entre el glande y el prepucio.
6. Es mejor utilizar ropa interior de algodón dado que otros materiales como la lycra apretada se mantiene húmeda y las bacterias en áreas cálidas y húmedas para crecer.
7. Evite el baño de burbujas ya que irrita la delicada piel de los genitales. Cuando su hijo/a se encuentran irritados en la zona genital pueden abstenerse de vaciar la vejiga si es doloroso y pueden presentar infección de vías urinarias.



ESCALA DE BRISTOL

1		Heces en bolas duras y separadas, similar a un fruto seco.
2		Heces con forma de salchicha pero con relieve, formada por bolas unidas.
3		Heces con forma de salchicha con grietas en la superficie.
4		Heces con forma alargada como salchicha, lisa y blanda.
5		Heces blandas y trozos separados o con bordes definidos.
6		Heces blandas y trozos separados o con bordes pegados como puré
7		Heces líquidas, sin trozos sólidos

