

# Ideas para ir al baño

## Cómo enseñarle a su niño buenos hábitos para ir al baño

Estas ideas ayudarán a que su niño se relaje en el baño.  
Ayuda a mantener la vejiga saludable y sin infecciones.

**Hábitos para orinar** Es importante que su niño se relaje al orinar. Esto permitirá que la vejiga se vacíe completamente. Con la vejiga vacía no pueden aparecer gérmenes que puedan ocasionar infecciones, como infecciones en las vías urinarias.

Su niño debe tomar suficiente agua; la orina debe ser de color amarillo pálido o transparente si está tomando bastante agua.

### Consejos para que su niño se relaje al orinar:

- Si usa pantalones, pantalones apretados o medias, saque 1 pierna por completo para que tenga mucho espacio para separar las piernas.
- Los niños pueden estar incómodos en un inodoro para adultos y querer bajarse lo antes posible. Para que estén más cómodos ponga un banco para apoyar los pies y sentirse más estable.
- Se debe sentar con los pies y las rodillas separados al mismo ancho de la distancia de la cadera.
- Su niño puede apoyar los codos en las rodillas. Con la pelvis inclinada hacia adelante es una buena posición para relajar los músculos de la pelvis.
- Pídale que respire lenta y profundamente.
- Puede relajar la cabeza, los brazos, el cuerpo y los músculos, como una muñeca de trapo.
- Se puede imaginar que la orina está saliendo como si fuera agua de la llave o la manguera del jardín.
- El sonido del agua del grifo le puede ayudar a orinar.
- Su niño debe tener suficiente tiempo para orinar. Relajarse y vaciar la vejiga puede tomar entre 3 y 5 minutos.
- Trate de que no mire una pantalla (video juego, celular, tableta) mientras está en el baño porque puede afectar la concentración que debe poner en vaciar la vejiga.
- Su niño debe orinar cada 2 a 3 horas para evitar la urgencia que provoca ir al baño sin relajarse.

### Más información

- Urología  
206-987-2509
- Consulte con el proveedor de atención médica
- [seattlechildrens.org](http://seattlechildrens.org)

### Servicio gratuito de intérprete

- En el hospital solicítelo al personal de enfermería.
- Fuera del hospital, llame a la línea gratuita de interpretación: 1-866-583-1527. Dígale al intérprete el nombre de la persona o la extensión que necesita.

### Hábitos de evacuación (intestinales)

Lo mejor para su niño es que haga popó (evacuar) el intestino todos los días. Insista para que su niño se tome el tiempo para sentarse en el inodoro después de desayunar o cenar. Muchas veces, los niños que tienen problemas de frecuencia y excrementos duros (estreñimiento) pueden también tener dificultad para vaciar la vejiga por completo. Lo mejor es que el excremento tenga todos los días consistencia de puré de papas.

Fíjese en la dieta de su niño; algunas comidas, como los lácteos, el pan blanco y los alimentos muy procesados (como comidas congeladas o precocidas) pueden causar estreñimiento. Su niño debe tomar suficiente agua y comer alimentos ricos en fibras.

### Alimentos ricos en fibra:

- Panes/cereales: pan multigrano, pan de maíz, galletas de harina integral, cereal *shredded wheat*, muffins de salvado, cereal de salvado, arroz integral, pan naan o tef (injera).
- Frutas: higos, dátiles, pasas, fresas, melones, ciruelas/ciruelas pasas, peras, naranjas, frutos del bosque como balckberries, guayabas, frutapan (breadfruit), taro, aguacate (palta).
- Verduras y legumbres: frijoles cocidos, frijoles refritos, maíz, chícharos (*peas*), brócoli, camote, ejotes (*green beans*), repollo o col, acelgas, lentejas, dal (legumbre asiática), garbanzos, frijol de ojo negro, edamame/frijol de soya, algas marinas.
- Colaciones: palomitas de maíz, frutos secos (nueces, almendras, cacahuete, etc.), semillas (girasol, calabaza, linaza, chia, nueces), coco rallado, granola.
- Para ideas consulte nuestro folleto: “Alimentos ricos en fibra” [seattlechildrens.org/pdf/PE592S.pdf](https://seattlechildrens.org/pdf/PE592S.pdf)

### ¿A quién llamo?

Si tiene preguntas o inquietudes, por favor llame a Urología para hablar con enfermería al **206-987-2509**.

# Toileting Tips

## How to teach your child good potty habits

---

These tips will help your child to relax while going to the bathroom. This helps to keep the bladder healthy and free from infection.

---

### **Peeing (Urinary) Habits**

It is important for your child to relax when peeing (urinating). This allows the bladder to empty completely. An empty bladder will not allow germs to grow in the urine. If germs are allowed to grow, they can lead to infections, such as a urinary tract infection (UTI).

Make sure your child is drinking enough water. Your child's pee (urine) should be pale yellow or clear if they are drinking enough water.

---

### **Tips to help your child relax when going pee:**

- If your child is wearing pants or tights, remove them completely off 1 leg so that they have plenty of room to spread their legs open.
- Children may feel uncomfortable on adult toilets and want to get off the toilet quickly. Provide a step stool for their feet so they feel more stable. For younger children, use a potty chair.
- Your child should be sitting with their feet and knees wide apart (hip width).
- Have your child place their elbows on their knees. Have them lean forward so the pelvis is tilted. This position helps the pelvic muscles to relax.
- Ask your child to take slow, deep breaths.
- Have your child relax their head, arm, body and leg muscles like a rag doll.
- Have your child imagine urine flowing like a stream or a gentle garden hose.
- Turn on the water faucet. The sound of running water may help your child pee.
- Give your child plenty of time to pee. Relaxing and emptying the bladder can take from 3 to 5 minutes.
- Discourage screen time (video game, cellphone, tablet) while your child is in the bathroom. This may promote better focus when emptying their bladder.
- Your child should pee every 2 to 3 hours to help prevent urgent and unrelaxed trips to the toilet.

### **To Learn More**

- Urology  
206-987-2509
- Ask your child's healthcare provider
- [seattlechildrens.org](http://seattlechildrens.org)

### **Free Interpreter Services**

- In the hospital, ask your nurse.
- From outside the hospital, call the toll-free Family Interpreting Line, 1-866-583-1527. Tell the interpreter the name or extension you need.

### Pooping (Bowel Habits)

It is best for your child to poop (have a bowel movement) every day. Encourage your child to take time to sit on the toilet after breakfast or dinner. Often, children who have a problem with infrequent and hard bowel movements (constipation) may also not be able to empty their bladders completely. It is best for your child to have a soft mashed potato consistency poop (stool) every day.

Check your child's diet. Some foods, such as dairy products, white bread and highly processed foods (like frozen or pre-made meals) can cause constipation. Encourage your child to drink plenty of water and eat foods rich in fiber.

---

### High fiber foods are:

- Breads/cereals - multigrain bread, corn bread, whole wheat crackers, shredded wheat, bran muffins, raisin bran, brown rice, naan, teff (injera)
- Fruits - figs, dates, raisins, strawberries, melons, plums/prunes, pears, oranges, blackberries, guava, breadfruit, taro, avocado
- Vegetables and legumes - baked beans, refried beans, corn, peas, broccoli, yams, squash, green beans, cabbage, collard greens, lentils/dal, garbanzo beans, black-eyed peas, edamame/soybeans, seaweed
- Snacks - popcorn, nuts, seeds (sunflower, pumpkin, flaxseed, walnuts, chia), shredded coconut, granola
- For several more ideas, see our handout "High-Fiber Foods."  
[seattlechildrens.org/pdf/PE592.pdf](https://seattlechildrens.org/pdf/PE592.pdf)

---

### Who do I call?

If you have questions or concerns, please call the Urology Clinic to speak with a nurse at **206-987-2509**.