

# Behavioral Modifications

**Timed Urination:** Urinate every 2-3 hours on a schedule (5-7 times a day), even if you don't feel the urge to go.

**Double Urination:** Urinate until you feel empty, count to 30, then return immediately to try to urinate again.

**Avoid Bladder Irritants:** Avoid caffeinated drinks (coffee and tea), carbonated drinks (sodas and energy drinks), sugar drinks (chocolate milk) and citrus drinks.

**Control Constipation:** Aim to achieve a soft, daily bowel movement (#4-5 on the Bristol Stool Scale). Increase water, fiber and use supplements such as Miralax daily or drink the healthy smoothie for constipation. Include more high-fiber, plant-based foods, fruits, vegetables, whole grains (brown rice, quinoa, oats) and legumes (beans, peas, lentils).

**Clean-Out Program:** A clean-out program is necessary before initiation of a daily maintenance program. Mix 4 capfuls of Miralax in 36 oz. of Gatorade, drink 4 oz. every 15 minutes until it is gone. Then begin drinking 1 capful daily with 6-8 oz. of juice or water.

**Plan Time for a Bowel Movement:** Create a scheduled time each day for bowel movements (example: 30 minutes after a meal).

**Wide-Legged Urination:** Try leaning forward and spread legs on either side of toilet to prevent vaginal voiding which leads to light wetting.

**Backwards Toileting:** Sit on the toilet facing the wall so that legs can straddle the toilet completely.

**For Bedwetting:** Limit drinks after dinner (at least 2 hours before bedtime) and urinate 1 hour before bed, then again before going to sleep.

**Keep a Toilet Diary:** Record every time you use the restroom, every time there is an accident and every bowel movement for 3-7 days. Bring the diary to your follow-up visit.

**Bladder Re-Training:** When the urge to urinate is felt before the assigned time, use relaxation techniques, deep breathing and Kegel exercises. Focus on relaxing other muscles/muscle groups in your body. If you cannot wait until the designated time, then slowly make your way to the restroom. When you have accomplished your goal, increase the time between emptying by 15-30 minutes.

# Cambios en el Comportamiento

**Mida los tiempos:** Orine cada 2-3 horas en un horario establecido de (5-7 veces al día), aun si usted no siente la urgencia de hacerlo.

**Orine dos veces:** Orine hasta sentirse vacío, cuente hasta 30, luego intente orinar inmediatamente de nuevo.

**Evite los irritantes de la vejiga:** Evite bebidas con cafeína (café y té), bebidas carbonatadas (sodas y bebidas energéticas), bebidas azucaradas (leche con chocolate) y las bebidas cítricas.

**Controle el Estreñimiento:** Propóngase tener evacuaciones blandas diarias (#4-5 en la escala Bristol de heces). Consuma más agua, fibra y use suplementos diarios como Miralax o beba el licuado saludable para el estreñimiento. Incluya más alimentos con alto contenido de fibra vegetal, frutas, vegetales, granos integrales (arroz integral, quinoa, avena) y legumbres (frijoles, arvejas, lentejas).

**Programa de Limpieza:** Un programa de limpieza es necesario antes de iniciar un programa diario de mantenimiento. Mezcle 4 tapas llenas de Miralax en 36 oz de Gatorade, beba 4 oz cada 15 minutos hasta acabarlo. Después empiece a beber diariamente 1 tapa llena mezclada en 6-8 oz de jugo o agua.

**Planifique las horas de evacuaciones:** Establezca un horario diario para las evacuaciones (30 minutos después de cada comida).

**Orinar con las piernas separadas:** Trate de inclinarse hacia adelante y esparza las piernas a cada lado del inodoro para prevenir la micción vaginal lo cual conduce a humedad leve.

**Siéntese en el inodoro hacia atrás:** Siéntese en el inodoro hacia atrás viendo a la pared con las piernas completamente a ambos lados del inodoro.

**Para no orinarse en la cama:** Limite bebidas después de cenar (al menos 2 horas antes de acostarse), orine 1 hora antes de acostarse, y de nuevo antes de dormirse.

**Mantenga un diario de inodoro:** Anote cada vez que use el inodoro, cada vez que tenga accidentes y cada evacuación intestinal, durante 3-7 días. Traiga el diario de notas a su consulta de seguimiento.

**Re-entrenamiento de la vejiga:** Cuando la urgencia de orinar se presenta antes de la hora asignada, use las técnicas de relajación, respirar profundo y ejercicios Kegel. Enfóquese en relajar otros músculos/grupos de músculos en su cuerpo. Si usted no puede aguantarse hasta la hora designada, entonces camine lentamente hacia el baño. Cuando usted haya alcanzado su meta, incremente en 15-30 minutos el tiempo entre micciones (vaciados urinarios).