

TREINO DE ESFÍNCTERES

VAMOS AO BACIO?

Retirar as fraldas à criança nem sempre é um processo fácil.

Aprender a usar o bacio significa perceber quando precisa de o usar, ser capaz de o dizer e conseguir aguentar até chegar a ele.

O sucesso da aprendizagem depende de diversos fatores, nomeadamente da maturidade da criança, da sua estabilidade emocional e das estratégias que se utilizam com a criança.

Mais importante do que uma aprendizagem rápida é o modo como ela é feita: sem angústia, sofrimento ou medo.

Promova uma aprendizagem sem lágrimas.



SEJA PACIENTE E POSITIVO!

SABIA QUE ...?

- Até cerca dos 18 meses a criança faz as "necessidades" de um modo reflexo e involuntário.
- Só após os 18 meses é que, habitualmente, a criança ganha maturidade para conseguir começar a controlar os músculos que permitem reter as fezes e a urina.
- Retirar as fraldas muito cedo exige muito mais esforço aos pais e para a criança a aprendizagem é mais demorada e mais preenchida de insucessos.
- A criança emocionalmente insegura tem mais dificuldade em aprender a controlar os esfíncteres.
- A criança aprende em regra primeiro a controlar o intestino e só depois a bexiga.
- A aprendizagem faz-se primeiro acordada, depois na sesta e só mais tarde à noite (só após os 3 / 4 anos).
- Durante a aprendizagem os "acidentes" são frequentes, mesmo quando a criança aparenta já um bom controlo.
- Algumas crianças fazem a aprendizagem em poucos dias, mas a maioria necessita de alguns meses para a fazer.
- Elogiar e fazer uma grande festa é muito mais construtivo que ralhar e castigar.

→ O medo da punição pode dificultar a aprendizagem da criança ou criar problemas de grandes retenções.

AJA COM PONDERAÇÃO!

- Inicie o uso do bacio entre os **18 meses e os 2 anos**.
- Faça-o quando o seu filho já consegue **cumprir ordens** simples, **imitar comportamentos, subir e descer as calças e indicar com gestos ou palavras** o que quer.
- Envolve a criança no processo: **explique-lhe** que está a ficar crescida e **motive-a** para a aprendizagem.
- Explique bem o que pretende e deixe o seu filho **observar o modelo** a imitar (pais, irmãos ...).
- O bacio é mais **confortável** do que a sanita. Se usar a sanita coloque um tampo redutor e apoio para os pés.
- Inicie o treino sentando a criança à hora em que costuma fazer cocó, após as sextas ou após as refeições e mantenha-a aí não mais que **10 minutos**.
- Torne o **momento agradável**: não deixe o seu filho sozinho, converse, cante ou “leiam” um livro juntos.
- **Retire-lhe as fraldas** e vista-lhe umas cuequinhas, várias vezes ao dia, por períodos superiores a 30 minutos.
- **Elogie** animadamente sempre que a criança seja bem sucedida e dê pouco realce aos “acidentes”. **Não a envergonhe** perante outros nem a castigue.

→ Evite os “acidentes”. Tenha o **bacio à mão e antecipe as necessidades**, avaliando os tempos de intervalo e interpretando os sinais da criança.