



# ORIENTACIÓNS PARA NAIS E PAIS DE CARA A DESENVOLVER O CONTROL DE ESTÓNTERES

A maioría dos nenos e nenas logran acadar o control diúrno entre os 2 e os 3 anos. Cara aos 5 anos adquiriron xa o control nocturno. Os pasos que se seguen normalmente na aprendizaxe do control de esfínteres son:

- Control rectal nocturno
- Control rectal diúrno
- Control urinario diúrno e nocturno.



É importante sinalar que calquera situación que produza tensión ou ansiedade (como pode ser iniciar a gardería ou o colexio) pode interferir no control de esfínteres.

QUE PODEMOS FACER COMO PAIS E NAIS PARA AXUDAR AO NOSO FILLO OU FILLA?

- Ensinarlle nun ambiente relaxado, tranquilo e comprensivo, sobre todo cando teñan algún "erro" (estamos comezando).
- O control dos ouriños pola noite comezará unha vez que controlen ben durante o día.
- Evitaremos etiquetar ao neno/a con palabras como "estou farta de lavar a roupa da túa cama...", "a túa irmá aprendeu moito antes", etc.
- Anotar nun papel as horas nas que o neno ou nena fai pis ou caca. Empezaremos quitándolle o cueiro e poñéndoo no ouriñal media hora antes da que anotamos cada dúas horas. É recomendable non volver a poñerlle o cueiro aínda que teñamos que estar cambiándoo continuamente.

## ALGUNHAS CONSIDERACIÓN A TER EN CONTA

- ✓ O neno ou nena debe ter previamente uns coñecementos: nocións básicas do esquema corporal, como arriba, abaixo, adiante, atrás, para poder imitar e seguir instrucións como subirse e baixarse o pantalón.
- ✓ É importante que o neno/a vexa como fan os maiores. Tamén se poden empregar libros de contos que tratan sobre iso, coa lectura dos mesmos e incitalo a que imite aos personaxes.
- ✓ Ao principio débese premiar calquera intento con contacto físico, bicos ou palabras de agarimo. Despois, farase só cos éxitos.
- ✓ Hai que establecer unha rutina e levalo ao baño cada certo



tempo. O ideal é comezar cada dúas horas; cando pasen 15-20 días e sexa capaz de controlar esfínteres, espaciarse cada 3 horas. Despois pasarase a esperar a que o neno ou nena pida ir ao baño. Unha forma de axudar a que o neno/a permaneza sentado tempo suficiente é darlle algo que capte a súa

atención como un libro con debuxos, algún xoguete, etc. Tamén podemos sentarnos ao seu lado e lerlle un conto.

✓ Unha vez conseguido o control durante o día retirárase o cueiro da noite. É posible que os primeiros días non aguante toda a noite seco, nese caso pódese despertar ao neno a media noite, para que faga pis conscientemente no WC ou no ouriñal. Se o neno/a xa está mollado a seguinte noite levantáremolo antes.

✓ Para o control intestinal é preferible habitualo ao uso do ouriñal ou do WC despois das comidas, xa que nese momento é máis probable ter éxito.



✓ Debemos fixarnos nos sinais e responder a eles. O neno/a pode dar sinais concretos non verbais de que quere facer pis ou caca. Observade se ten algún movemento especial antes de defecar (ponse encarnado, encóllese, ...) ou ouriñar (móvese, cruza as pernas, leva as mans ao ventre,...). Cando inicie algún deste xestos, dicídlle "Paréceme que tes ganas de facer caca, verdade?" e propoñédelle un primeiro intento "Queres sentarte un pouco no ouriñal?". Se o neno/a ten éxito é importante ofrecerlle unha loubanza, senón, non pasa nada, pero podemos dicirlle que "outro día" ou "a próxima vez".

✓ É importante poñerlle ao neno ou nena roupa fácil de quitar. As primeiras veces apenas poderá esperar a que lle desabotoen os pantalóns e sentirase frustrado se se lle "escapa". Isto é aínda máis importante se o propio neno/a vai so ao retrete por pola súa conta sen chamar a ningún. Polo tanto, é mellor poñerlle os pantalóns con elásticos (tipo chándal).

## NON DEBEMOS...

- Ter presa. Presionar ao neno ou nena producirá máis dificultades e aumentará a frustración.

- Ameazalo, castigalo, gritarlle,...

cando non logre controlar os esfínteres.

Os resultados acádanse en tempos moi variables duns nenos a outros.

- Engadirlle dificultades. Debemos esquecer os vaqueiros, pantalóns con cremalleiras, petos con tirantes, medias, etc.

