

CONTROL D'ESFÍNTERS

Psicoterapeutes CDIAP Parc Taulí

Abans de retirar el bolquer al vostre fill/a, és bo plantejar-se els motius pels quals voleu fer-ho:



- *Per estalviar en bolquers?
- *Perquè aviat començarà P-3?
- *Perquè l'educador/a de l'escola bressol m'ho ha recomanat?
- *Perquè ja té 2 anys?

Són les motivacions que com a adults teniu i són totalment lícites, però abans de tot això ens hem de plantejar:

Està realment preparat el meu fill/a?

Com ho puc saber?

Com valorem si l'infant està preparat per treure el bolquer?

- Al matí al despertar-se el bolquer està sec?
- Si cada hora li canvies el bolquer, acostumes a trobar-lo sec la meitat de les vegades?

Pot mantenir sec el bolquer durant 50 minuts



- Pots distingir a través d'algun gest o paraula que fa el teu fill/a que s'ha adonat de que ha fet pipi o caca?

Mostra alguns signes de que nota quan està brut

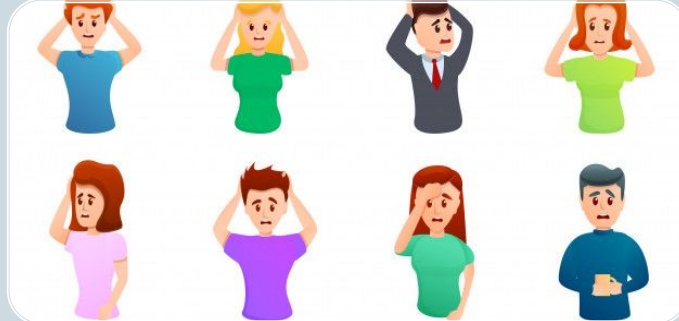


- És capaç de mantenir-se assegut 2 minuts quan li demanes?
- Pot desvestir-se sol?

És capaç de seguir ordres senzilles



Què pot passar si es retira el bolquer sense que l'infant estigui preparat?



Es pot condicionar de manera negativa el moment de seure al WC/orinal. El nen estableix una associació no desitjada entre el moment de fer pipí i la presència de nivells elevats d'ansietat, que converteixen al WC/orinal en un estímul estressant i negatiu.

Pot generar a la família una gran frustració i desgast.

Si no està preparat, és millor esperar.

No és un fracàs tornar a posar el bolquer si l'infant no està preparat, millor tornar enrere que obligar-lo a aconseguir un objectiu que encara no pot assolir. Una retirada a temps, sempre és una victòria!!



Quins prerequisits hi ha d'haver abans de treure el bolquer?

Edat

- No hi ha una edat predeterminada. Evitar pressions externes com per exemple: l'inici de l'escolaritat.
- És una habilitat en la qual interfereixen factors psicològics i físics. L'infant ha d'estar preparat a nivell maduratiu.

Consens i col·laboració

- La família i l'escola han d'estar d'acord en que és el millor moment per iniciar el control d'esfínters.
- Totes les persones implicades han de confiar mútuament per dur-ho a terme.

Voluntat

- La família es mostra disposada a iniciar aquest procés, tenint disponibilitat i voluntat per fer-ho.
- Mantenint la paciència i respectant els temps del seu fill/a i reforçant positivament els seus avenços.



Per on començo?

Anticipació

- Anticipar al nen/a què és el que es farà. Adaptar-nos al nivell de l'infant, explicant a través de contes, fent-lo participar en la preparació prèvia (comprant l'orinal o l'adaptador del WC).

Rutines

- Crear rutines. Es tracta d'associar la conducta de fer pipí amb activitats i situacions rutinàries (llevar-se, abans de sortir de casa, després de menjar, al tornar de l'escola, abans de banyar-se, abans d'anar a dormir).

Reforç positiu

- Utilitzar reforços immediats cada cop que el nen/a aconsegueix l'objectiu plantejat. Reforç de tipus social, com aplaudiments, somriures, petons, elogis... per tal de potenciar la seguretat personal en el nen.



Què haig de tenir en compte?



És recomanable si el nen/a té un pensament rígid (li costen els canvis), no utilitzar l'orinal i començar directament pel WC, per evitar que hagi d'adaptar-se posteriorment al canvi d'orinal a WC.



Utilitzar suports (adaptador WC, tamboret pels peus que no quedin penjant, que estiguin còmodes).



No obligar-lo a seure en el WC, no forçar-lo. Fer aproximacions (Aprofitar moments que ja està desvestit, per exemple abans de banyar-se, mentre preparam el bany, el fem seure al wc).



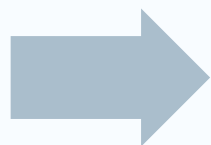
Utilitzar suports visuals que exemplifiquin la seqüència d'anar al WC. Adaptar-se al nivell del nen/a, en funció del seu nivell de comprensió la seqüència pot ser més curta o més llarga.



I si no vol seure al wc?

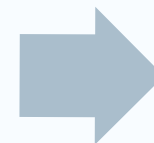
En aquests casos s'ha de fer una sensibilització prèvia.

- Hi ha infants que rebutgen o tenen por de seure en el wc.



Evitar tablets o mòbils, ja que s'abstreuen. L'infant ha de ser conscient que està assegut al wc.

- Es pot començar per exemple a que s'assegui amb la tapa abaixada vestit i llegir-li un conte, cantar-li una cançó...



S'han de buscar situacions que impliquin seure al vàter sense tenir l'exigència de fer pipí, s'ha de fer de forma natural sense que el nen/a es senti pressionat o que se li exigeix.

- Un cop tolera seure al wc, es pot provar amb la tapa aixecada però vestit.
- Quan ja ho tolera, aprofitar els moments del bany que va sense roba perquè sigui al wc mentre s'omple l'aigua de la banyera.



I si s'aguanta el pipí moltes hores?

Alguns infants només toleren fer pipí al lavabo de casa seva, els costa generalitzar.

- En ocasions, degut a la rigidesa de pensament, retenen el pipí moltes hores fins que arriben a casa.
- Poden patir infeccions d'orina que provoquin que associïn el procés de fer pipí amb una mala experiència.

S'ha de tenir molta paciència i anar oferint que vagi al wc de fora de casa.

- Serà més fàcil que ho pugui fer en wc que li són més habituals com per exemple: el de l'escola, casa els avis... que no pas aquells que siguin de llocs més puntuals, com per exemple el d'un centre comercial.
- No renyar-lo si no ho fa, posar-lo al wc els moments després de menjar que és més probable que tingui necessitat de fer pipí o caca.

I si controla el pipí durant el dia, però a la nit necessita el bolquer?



La majoria dels infants necessiten més temps per adquirir el control d'esfínters per la nit.



Al voltant dels 4 anys, molts infants deixen d'utilitzar el bolquer per la nit, tot i així, poden tenir algun "accident" fins als 6 anys d'edat.



Es pot reduir la quantitat de líquid que beuen durant 2 hores prèvies a anar-se'n a dormir.



Fer pipí abans d'anar a dormir.



No donar-li importància ni renyar-lo si mulla el llit.

Com puc aconseguir que ho aprengui de manera efectiva?



Fent que totes les persones encarregades de l'educació de l'infant segueixin les mateixes estratègies i rutines que hàgiu decidit. Si tothom actua en la mateixa direcció, s'eviten situacions de confusió i es permet que l'infant ho aprengui.

Quins recursos puc utilitzar?



Contes: podeu consultar a la biblioteca del vostre municipi.



Vídeo del conte: Todo el mundo va.

- <https://www.youtube.com/watch?v=A7ztEvVkDAw>



Vídeo del conte: Puedo mirar tu pañal.

- <https://www.youtube.com/watch?v=FZklhw4OqPk>



Vídeo del conte: Edu ya no quiere llevar pañales.

<https://www.youtube.com/watch?v=Q2pa4ptHMQ>

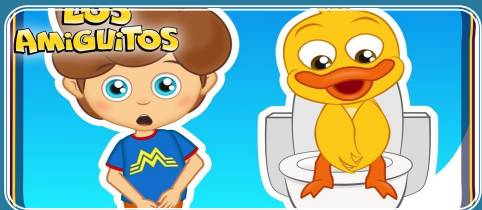


Vídeo del conte: Los culitos

<https://www.youtube.com/watch?v=KR00CqnnD7k>



Cançons: a través de les melodies, podem ajudar a l'infant a anticipar els passos que ha de realitzar al anar al bany.



Pipi Popo canción control de esfínteres:

- <https://www.youtube.com/watch?v=y1srkfOlWzM>



Adiós pañales:

- https://www.youtube.com/watch?time_continue=82&v=pDexswYu47c&feature=emb_title

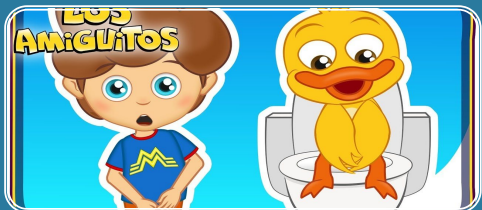


Tinc pipí tinc caca. Dàmaris Gelabert:

- <https://www.youtube.com/watch?v=6zqkdM8KYug>



Cançons: a través de les melodies, podem ajudar a l'infant a anticipar els passos que ha de realitzar al anar al bany.



Pipi Popo canción control de esfínteres:

- <https://www.youtube.com/watch?v=y1srkfOlWzM>



Adiós pañales:

- https://www.youtube.com/watch?time_continue=82&v=pDexswYu47c&feature=emb_title

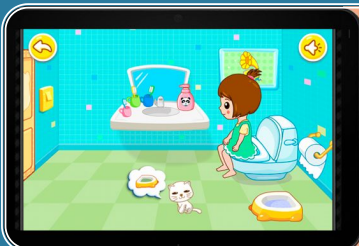


Tinc pipí tinc caca. Dàmaris Gelabert:

- <https://www.youtube.com/watch?v=6zqkdM8KYug>



Aplicacions de Tablet: pot ser un material motivador que ens permeti a través de les activitats proposades introduir el control d'esfínters.



JUGAR A "IR AL BAÑO" EN LA TABLET AYUDA MUCHO A LOS NIÑOS Y NIÑAS QUE ESTÉN DEJANDO EL PAÑAL

Solo al baño, sin pañales de Babybus

- <https://www.dailymotion.com/video/x6236s5>



LOS PEQUES PODRÁN JUGAR A IR AL ORINAL O EN EL INODORO, LAVARSE LAS MANOS Y LOS DIENTES Y BAÑARSE

Nico explora tu baño

- <https://www.youtube.com/watch?v=cC2ZM5lepQ0>



APLICACIONES MÁS EXPLÍCITAS, PARA LOS QUE PREFIERAN VER LOS DETALLES DEL PROCESO

Aquapo Poo Poo, dejando el pañal en el espacio (idioma anglès)

- https://www.youtube.com/watch?v=QBLFq_Vt4us



Si teniu algun dubte o consulta , podeu contactar amb els/les vostres professionals de referència del CDIAP Parc Taulí.



CDIAP Parc Taulí

T.93.745.83.68