



Consells pràctics per al control d'esfínters

El control d'esfínters té a veure amb la maduració física i neurològica de l'infant; no té res a veure amb la intel·ligència ni amb els trets del caràcter de l'infant (no és que sigui capritxós, peresós o caparrut).

Quan s'ha d'iniciar el control d'esfínters

- Quan l'infant estigui preparat i presenti signes per fer-ho (sol passar entre els 24 i els 32 mesos d'edat):
 - És capaç d'anar al lavabo caminant.
 - S'asseu de manera estable al vàter.
 - Es manté eixut durant almenys 2-3 hores.
 - És capaç de posar-se i llevar-la se roba sense ajuda.
 - Té la capacitat de comunicar la necessitat d'anar al vàter (llenguatge expressiu).
 - S'adona de les fuites.
 - És capaç d'imitar conductes i de seguir instruccions.
- Quan el pare i/o la mare tengui prou temps per entrenar-lo de manera constant i diària durant un temps mínim de tres mesos:
 - Al començament és inevitable que l'infant tengui fuites.
 - S'ha d'evitar renyar-lo i castigar-lo.
 - És necessari anar al ritme de l'infant, pas a pas, i tenir molta paciència.

Com s'inicia

- Decidiu les paraules que utilitzareu per anomenar la micció, la defecació, la roba i els estris.
- Convé tenir un orinal o una cadira orinal en una zona propera on l'infant juga. També es pot utilitzar un reductor de la tassa del vàter amb una banqueta per poder posar-hi els peus.
- Resulta útil que l'infant vegi el pare o la mare o altres infants emprant el vàter i que li expliquen què fan.
- Al començament permeteu-li seure a l'orinal vestit, una setmana abans de fer-ho sense roba, fins i tot dipositau el bolquer brut dins l'orinal per establir la connexió de tots dos actes (seure i evacuar).
- Emprau frases senzilles per crear connexions entre els gestos i l'evacuació. ("Tens pipí?", etc.).
- És fonamental tenir calma i elogiar l'esforç encara que no tengui èxit.

- L'infant ha de dur roba fàcil de llevar i de posar sense ajuda.
- Assegurau-vos que els excrements són tous, per facilitar l'evacuació. Si fa falta, canviau la dieta aportant-hi més fibra vegetal.
- Evitau conductes que puguin espantar l'infant, com ara insistir massa, renyar-lo o estirar la cadena de la cisterna quan encara està assegut. Animau-lo a tirar el paper dins el vàter i a *dir a deu* abans d'estirar la cadena.
- Retirau-li el bolquer durant tot el dia, excepte en les hores de son.
- Faci'l beure prou aigua.
- Menau l'infant a l'orinal, feis que hi sigui després de cada menjada i cada dues o tres hores, o cada vegada que pugueu anticipar la necessitat d'eliminació, però feis-ho només durant cinc minuts, com a màxim.

Si no hi ha progressos, interrompeu l'entrenament i torneu a intentar-ho al cap d'uns tres mesos. Si és un moment d'estrès per a la família o per a l'infant —com ara el començament de l'escola o l'arribada d'un germà— és millor posposar-lo fins a una època més tranquil·la.

Entrenament a la guarderia

Molts d'infants reben l'entrenament a la guarderia, cosa que té l'avantatge que veuen altres infants que ja empren el vàter o l'orinal, i això els pot servir d'estímul i de motivació. Així i tot, heu de continuar l'entrenament a casa, i és important mantenir les mateixes estratègies a casa i a la guarderia.

Un percentatge alt d'infants creen resistència o rebug al vàter, cosa que sol estar relacionada amb els intents d'entrenament a una edat massa primerenca per a aquest infant, per immaduresa, por, ansietat, restrenyiment crònic... En aquests casos posposar-lo sol solucionar el problema.

Recursos en línia

- FAMILIA Y SALUD. *Controlando esfínteres, ¿cómo lo hago?* [en línia]. <www.familiaysalud.es/podemos-prevenir/eventos-del-desarrollo/consejo-anticipado/controlando-esfinteres-como-lo-hago>
- EN FAMILIA: *¿Cómo enseñarle a usar el orinal?* [en línia]. <enfamilia.aeped.es/edades-etapas/como-enserrarle-usar-orinal>
- ESCUDERO, Consuelo; MARTÍNEZ, Carmen. "Aventuras y desventuras del control de esfínteres". En: *Famiped*. Vol. 2, núm. 1 [febrer 2009]. Disponible en: <www.familiaysalud.es/sites/default/files/05.control_esfinteres.pdf>
- FAMILIA Y SALUD. *Enseñando el control de esfínteres* [en línia]. <www.familiaysalud.es/recursos-para-padres/libros/cuentos-para-educar-y-crecer/ensenando-el-control-de-esfinteres>