

## "E como sei que é o momento certo?"



- \* A criança demonstra consciência acerca das suas necessidades, antes de fazer, agachando-se e/ou escondendo-se; não defeca durante a noite e consegue manter a fralda seca durante longo períodos de tempo, por vezes até durante a sesta;
- \* Urina em grandes quantidades e menos vezes, e não pouco de cada vez e muitas vezes;
- \* Começa a ter hábitos regulares relativamente às idas à casa de banho, já conseguindo despir-se sozinho, baixar as calças, tirar a fralda ou baixar e subir as cuecas;
- \* Começa a dominar o vocabulário envolvido no processo de deixar as fraldas (pode ser variável conforme as famílias);
- \* Compreende instruções complexas, com várias etapas (ex.: "vai buscar o casaco e põe em cima do banco");
- \* Demonstra vontade em imitar o comportamento dos mais velhos e repetir o que dizem;
- \* Manifesta desejo de agradar aos pais;
- \* Revela alguma autonomia e autocontrolo;
- \* Deseja ser como os outros e fazer tudo como as crianças mais velhas, para ser crescido e se sentir integrado.



## "Corações ao alto"

Mais tarde ou mais cedo todas as crianças acabam por abandonar as fraldas. Ansiedade ou intolerância só dificultam o processo. O período de troca de fraldas deve ser também encarado como um momento em que os pais passam mais tempo a conversar com os filhos, acariciando-os, trocando olhares, cumplicidade e amor. É importante fazer com que a criança compreenda que a urina ou fezes são apenas resíduos sem ligação ao corpo, que são eliminados, dando que assim poderá lidar melhor com a "perda".

O fundamental é ter paciência e perseverança, já que são muitos os aspetos que a criança tem que aprender para o controlo dos esfíncteres.

As crianças são todas diferentes e únicas, com tempos diferentes para as suas aquisições, pelo que deve sempre respeitar o tempo do seu filho e perceber quando ele estará realmente preparado! A retirada da fralda pode ser feita em qualquer época do ano, sendo fundamental respeitar o desenvolvimento da criança. O período de treino poderá ser mais fácil e curto quando a criança se sente motivada para tirar as fraldas.



### Saber mais...

Brazelton, Berry T. (2010). O grande livro da criança. *Editorial Presença*.

Em Abril... "Cuidado com os piolhos!"



## Controlo dos Esfíncteres!

"Já é tempo de deixar as fraldas?"



Gabinete de Apoio Psicológico  
(GAP)

Projeto "O mundo das crianças"

Tel.: 231 416 085  
Email: gap@cspo.pt

C.S.P.O. – "Aurum" - 2003/2013 –  
10 ANOS DE APOIO SOCIAL

## “Já é tempo de deixar as fraldas?”



## Etapas a ter em atenção!



◆ Comprar um bacio adequado para a criança e colocá-lo no chão para ela poder levá-lo para onde quiser. Explicar à criança que os pais têm uma sanita grande e ela uma pequena, e que usa o bacio, em vez das fraldas.

◆ Cerca de uma semana depois, sentar a criança na sanita dela, toda vestida e ler-lhe uma história, para ela se manter ali um bocadinho. Isto serve para estabelecer a rotina diária de sentar a criança na sanita.



◆ Na semana seguinte, uma vez por dia, perguntar à criança se podem tirar-lhe a fralda para ela se sentar no bacio. Dizer à criança que a “mãe senta-se na sua sanita e tu na tua”, e que “isto é o que a mamã e o papá fazem todos os todos os dias”.

◆ Na terceira semana, levar a criança até à casa de banho quando tiver a fralda suja e deitar as fezes para a sanita, dizendo que “é aqui que tu daqui a algum tempo virás fazer cocó. É aqui que a mamã e o papá fazem todos os dias. Esta é a tua sanita e aquela é a minha”.

◆ Os passos seguintes ficam à discrição da criança. Se ela resistir a uma destas etapas iniciais, deve-se adiar o treino durante algum tempo. Os pais estão a mostrar-lhe cada passo, para que possa treinar-se a si própria. Se a criança se mostrar disposta a treinar sozinha, digam-lhe que pode pôr o bacio no quarto ou onde quiser, quando ele para lá for. Depois, deverão lembrar a criança, de hora a hora, para ir ao bacio.

◆ Se a criança já estiver realmente apta, poderão deixá-la por períodos cada vez mais longos. Se fizer chichi ou cocó no chão, devem colocar-lhe a fralda outra vez, e não se zangarem, dizendo “vamos tentar outra vez. Não há pressa. Um dia vais fazer como a mamã e o papá”.

◆ Cada passo tem de ter o seu próprio tempo. Se a criança ficar aborrecida ou desistir, os pais devem recuar e esquecer este assunto durante algum tempo. Numa área como esta, em que a autonomia é um elemento importante, a criança tem de dominar sozinha a sua própria luta interior e tomar as suas decisões.

## E quando os “acidentes” acontecem?



◆ Saiba antecipar os “acidentes” e, quando eles acontecerem, reconforte a criança, dizendo-lhe que não há problema, e prepare-se para ter muita roupa para lavar, durante uns tempos!

◆ Ajude a criança a limpar-se após um “acidente”, como um menino crescido, em vez de fazer tudo, como quando ele era bebé.

◆ Elogie a criança, reconheça e felicite comportamentos, tais como o facto de dizer-lhe quando “está aflito”, sentar-se no bacio (mesmo que não tenha “vontade”), puxar as calças para baixo e para cima sem ajuda, ou lavar as mãos.

◆ Resista a castigar a criança por um “acidente” ou deixá-la com a roupa suja para que “aprenda a lição”, uma vez que isso não ajuda, como também pode ter consequências negativas.

◆ Tenha em conta que o treino do bacio ocorre em diferentes estádios e requer compreensão e paciência por parte dos pais. Algumas crianças treinam primeiro a bexiga e só depois os intestinos (ou vice-versa).

◆ Não espere que a criança fique seca durante a noite, sem primeiro ficar seca durante o dia. Em alguns casos este intervalo será de meses.

◆ Normalmente as raparigas aprendem mais cedo do que os rapazes a usar o bacio (mas nem sempre).

◆ Tenha em conta que as regressões são normais durante situações de stress, tais como mudanças, doenças, morte, divórcio ou chegada de um novo irmão. A sua compreensão e carinho ajudarão a criança a “voltar aos eixos”, mais depressa do que qualquer outra técnica!



O início da retirada das fraldas gera sempre grandes dúvidas nos pais. Deve ser um momento tranquilo, considerado como parte da vida da criança e dos pais, e encarado sem angústias!

O bebé está a crescer e a tornar-se mais independente, deixando a mãe mais livre também! É o início de uma nova etapa, uma nova relação entre os pais e a criança.

Deixar as fraldas não tem data marcada. Há crianças que o fazem muito cedo, quase sem qualquer tipo de treino e sem que os pais se apercebam, enquanto outras demoram mais tempo, precisam de alguns incentivos e um treino para que o consigam fazer. Normalmente, entre os 12 e os 24 meses amadurecem os músculos dos esfíncteres, estando a criança fisiologicamente preparada para abandonar as fraldas. No entanto, só isso não é suficiente, sendo necessário preparar a criança. Os pais são fundamentais nessa fase de transição, devendo mostrar à criança a importância dos hábitos de higiene e como e para que serve a casa de banho.

Durante esse período é o momento para, acompanhando o ritmo da criança e a sua individualidade, proporcionar condições para progressivamente ir largando as fraldas.

A aquisição do controlo dos esfíncteres constitui uma das tarefas de desenvolvimento da idade pré-escolar e está associada às capacidades de autonomia e autorregulação da criança.

