

## EL CONTROL DELS ESFÍNTERS. ADÉU BOLQUERS!

Durant aquest curs anem treballant seure al vàter durant el canvi de bolquers. Sense pressionar anem motivant als infants a voler seure al vàter, encara que no hi fagin res. Així es van familiaritzant per quan arribi el moment, que de vegades, decideixen ells.

Els professionals pediàtrics aconsellen retirar el bolquer quan ve el bon temps degut que davant de la possibilitat de que l'infant es faci pipí, al fer calor, és una mica menys traumàtic, doncs evitem el fred i porten menys roba.

El control d'esfínters no s'aprèn, sinó que s'adquireix quan el nen es prou madur, com caminar, parlar o menjar.

Al voltant dels sis mesos el nen aprèn a menjar, al voltant de l'any el nen comença a caminar. Així, al voltant dels dos anys o dos anys i mig, aprèn a controlar l'esfínter.

És un procés que requereix paciència i constància dels adults i la maduresa suficient del infant.

Unes de les senyals per part de l'infant que demostren que potser és el moment de treure bolquers són:

- Quan l'infant és capaç de caminar segur i d'asseure's sol al vàter.
- Quan l'infant és capaç de abaixar-se els pantalons tot sol i té un nivell d'autonomia considerable.
- Quan té un tipus d'alimentació més variada i sòlida.
- Quan sap establir un canal de comunicació verbal i comença a fer ús de la paraula.
- Quan sap identificar que té el bolquer brut.
- Quan manté el bolquer sec durant un parell d'hores.

Hem d'observar el moment òptim per treure bolquers, no s'ha de forçar mai ja que genera molts problemes innecessaris. Una senyal de que s'ha produït un canvi és quan canviem el bolquer a un nen/a i veiem que està sec, això voldrà dir que ha estat retenint la orina.

Per portar un excel·lent control d'esfínters és molt important treballar plegats amb la família, de res serviria que l'infant estigues passant aquest canvi a l'escola però en canvi a casa no, podria causar confusió al infant. Un cop que a casa i a l'escola hem vist que l'infant està a punt cal tenir en compte que el nen/a ha d'estar d'acord i saber exactament el que està passant.

Es comença a l'escola quan fa uns dies que s'està fent a casa i així es converteix en el seguiment del procés (com passa amb la introducció dels aliments).

No hi ha un temps establert per assolir el control, tan pot durar dos dies com dos mesos, és important que li donem tot el temps que calgui.

Quan se li escapi el pipí o la caca al damunt, mai el renyarem, ni li direm que això només ho fan els nens petits ni mira quina marranada...no. Li direm que no s'amoïni, que no passa res i que aviat ho aprendrà.

El bolquer es retirarà de forma definitiva. No s'ha de posar en casos que a nosaltres ens convé i per la nostra comoditat (en cotxe, si anem al super...). Cal no confondre a l'infant, d'aquesta manera el porcès no es veurà alterat. El bolquer no s'ha de tornar a posar exepete la migdiada i a la nit, que sí que el durà fins més endavant.

Cap els 4 anys els infants ja són capaços de controlar els seus esfínters de dia i de nit, cap els 5 anys ja són independents i és molt poc probable que se'ls hi escapin excrecions, a la nit, encara pot passar i això seria enuresi noctura.

Al començar s'ha d'anar fent recordatoris per anar al vàter, ja que jugant es despisten fàcilment, al passar els dies anar ampliant el temps. És important que es vagin adonant tots sols que els ve el pipí.

Si els asseiem nosaltres amb molta freqüència no estan aprenent.

Tampoc és aconsellable estar-hi més de 5 minuts al vàter. D'igual manera que l'hora de dinar no és per jugar, l'hàbit d'anar al vàter tampoc és un joc, han d'apendre el bon hàbit i a ser conscients de per a que són allà.

Les regressions en el control d'esfínters són molt habituals, poden ser per varies causes, com el naixement d'un germà, canvi de domicili, separacions d'éssers estimats, la mort d'un avi... representen grans canvis per l'infant, les educadores hem de ser tolerants amb la situació i mostrar confiança i seguretat.

Generalment el control de la caca sol ser més dificultós.

El conjunt d'activitats que preparem des de l'escola són:

- Afavorir un clima tranquil i relaxant, adequat emocionalment.
- Utilitzar el material adequat: roba còmoda (fàcil de posar i treure).
- Els convidem a seure a cada canvi de bolquer.
- Aquesta activitat es converteix en una rutina diària.
- Els felicitem i demostrem gran alegria pels seus progressos.
- Mirem contes sobre fer pipís al vàter, en parlem a l'escola.

#### HEM DE DUR:

- 3-4 calcetes o calçotets.
- 3-4 pantalons
- Roba còmoda
- No es pot portar bodi, tirants, monos ni cinturons.
- Sabates de recanvi.



No tingueu pressa, tots anirà a P3 sense bolquer. Estem en contacte! :)