

ESCUELA DE PADRES CONTROL DE ESFÍNTERES

11 de abril 2016

¿EXISTE UNA EDAD IDEAL PARA LA RETIRADA DEL PAÑAL?

Lo que entendemos como control de esfínteres es el paso de un comportamiento reflejo automático a una conducta voluntaria que se puede abordar alrededor de los dos años. Como es propio en todos los hábitos que se adquieren a edad temprana, fijar una barrera temporal es meramente orientativo y serán las características individuales de cada niño/a los indicadores para proceder de manera adecuada. El niño debe contar con unas adecuadas condiciones de maduración, que generalmente ocurre entre los 24 y los 30 meses, en 3 aspectos, en los que cada niño/a tiene su propio ritmo:



1) Neurológico: madurez en las estructuras cerebrales implicadas en el control cortical del cerebro. Es el “poder” hacerlo.

2) Fisiológico: inseparable de lo neurológico. Tiene que ver con la capacidad muscular de contraer o facilitar la micción y/o la defecación.

3) Psicológico: se refiere a los procesos mentales que atraviesa el niño/a, en interacción con el adulto. Es la propia percepción del niño/a, influida por lo que esperamos los adultos de ellos.

Por lo tanto, el control de esfínteres es el resultado de un proceso madurativo en todos los órdenes: neurológico fisiológico, psicológico.

¿CÓMO PODEMOS ACTUAR ANTE LA RETIRADA DEL PAÑAL?

- Hacerlo siempre en un ambiente relajado, tranquilo y comprensivo. Evita prisas e impaciencia. Presionarle le llevará a tener frustración.
- Involucra a tu hijo/a en el proceso, hazle partícipe. Se trata de sembrar cooperación y colaboración, explicar lo que va a hacer, la imposición a esta edad es un mal recurso educativo.
- No tengas urgencia por poner solución inmediata, utiliza el error como oportunidad para aprender. Es normal que se haga pis encima. Enséñale que lo que importa es la voluntad y el esfuerzo, el logro no siempre es tener éxito.
- Reconoce sus sentimientos y emociones. Recuerda que lo conocido es lo cómodo para él o ella, vivirá momentos de sentimientos encontrados (dar gusto al adulto, volver a la seguridad del pañal). Es



el apoyo emocional de los padres el que impulsa y alienta la confianza. Poco a poco irá ampliando su abanico de respuestas positivas hacia el aprendizaje.

- Cuida el lenguaje. Los mensajes que le llegan al niño/a son decisivos para ayudarlo en el proceso o para todo lo contrario. Además, pueden afectar a su bienestar emocional. Por eso, evita comparaciones “tú hermana ya lo hacía a tu edad”, evita mensajes negativos: “eres un meón”. Diciendo estos mensajes puede sentirse ridiculizado o fracasado. Tampoco decir mensajes relacionados con su desarrollo “eres mayor y lo tienes que hacer solo”. Una persona demuestra su madurez con sus actos no con su edad. Es mejor dar este mensaje cuando ya se ha conseguido el control del esfínter.
- Conseguir en el niño unos buenos hábitos de higiene personal requiere mantener la rutina, el orden que permitan al niño automatizar el hábito que queremos conseguir y con ello una mayor autonomía. Los padres deben ser: pacientes y perseverantes, ir paso a paso y tomarlo con sentido del humor.
- No utilices nunca el castigo, es vergonzante y humillante para ellos. Tampoco regañarles cuando haya escapes. Esto es normal en el proceso de aprendizaje. No le demos más importancia de lo que tiene.
- Recordar que cada niño/a tiene su propio ritmo, lo mejor es confiar en el desarrollo del niño, estimularlo positivamente y enseñarle, no exigirle.

PROCEDIMIENTO DE LA RETIRADA DEL PAÑAL

Control de orina diurno:

- Anotar las horas en las que el niño/a hace pis y caca durante una semana.
- Qítale el pañal y ponle en el wc media hora antes de lo que hemos anotado en períodos no superiores a dos horas. Es importante hablar con el niño/a para recordarle que va a hacer pis y que él o ella lo tiene que avisar.
- Cada vez que haga pis reforzarle con una alabanza o hacer algo que le guste.
- Si el niño/a controla cada quince días pasar a ponerle cada dos horas y media.
- Después de quince días ponerlo en el wc cada tres horas.
- Una vez establecido el control de orina diurno, pasad al nocturno.



Control de orina nocturno:

- Una vez conseguido el control durante el día, se retira el pañal durante la noche.
- Es importante que hagan pis en el wc antes de acostarse.
- Es posible que los primeros días no aguante toda la noche seco, se le puede despertar durante la noche para que haga pis conscientemente en el wc. Si vemos que está mojado la siguiente noche, se le puede despertar antes.
- Para ayudarlo a controlar el pis durante más tiempo, es conveniente jugar durante el día a soltar y retener el pis varias veces cada vez que vaya al wc.

Una vez conseguido el control de esfínteres debemos iniciar al niño en el uso adecuado del wc:

- Subir y bajar la tapa antes y después de cada uso.
- Cerrar la puerta del baño cuando entra y cuando sale del baño.
- Intentar no mancharse cuando orina o defeca.
- Cortar el papel higiénico, limpiarse y tirarlo al wc.
- Después de todo, tira de la cadena.



ALTERACIONES DEL CONTROL DE ESFÍNTERES

Como edad orientativa, podemos hablar de que a los 4 años por norma general debería existir el control de esfínteres (de día y de noche). Si a los 6 años aproximadamente no se ha conseguido, puede haber alguna alteración en el control de esfínteres:

Enuresis nocturna

La enuresis es la ausencia de un adecuado control esfinteral, o lo que es lo mismo, hacerse pis en la cama. Cuando un niño que ya había dejado los pañales vuelve a mojar la cama, puede deberse a cambios, tensiones, interrupciones, nuevos eventos (traslados, nacimiento de un nuevo bebé), cuando están asimilando un nuevo paso evolutivo, existencia de algún problema médico (inmadurez del sistema urinario, patrones de sueño inmaduros, descenso de la hormona antidiurética, componente genético, medicación).

Encopresis

La encopresis es la ausencia de un adecuado control anal. Si un niño/a, con más de 6 años, no hace caca con un horario regular o en el sitio adecuado, se considera que tiene encopresis.

CUENTOS PARA FAVORECER EL CONTROL DE ESFÍNTERES

¡Ya no llevo pañales!. DENOU, VIOLETA. Barcelona: Timun Mas, 2004.

¡Caca! .BAXTER, INCOLA. Barcelona: Timun Mas, 2003.

¡Fuera pañales! WATT, FIONA. Londres: 2002. Usborne

¿Y después de los pañales? BORGARDT, MARIANNE. Barcelona: Timun Mas, 1996.

¡Pipí en la hierba! BONNIO, MAGALI. Barcelona: Corimbo, 2002.

Caillou. ¡Fuera pañal! / Joceline Sanschagrin

La princesa que se hacía pipí en la cama: ALEX SANDERS. PIERRICK BISINSKI

Me hago pipí en la cama / Rafi Rosen ; ilustraciones de Marc-André Genevey

Cada niño o niña tiene unas características que hay que tener en cuenta para iniciar el proceso de la retirada del pañal. Como padres tenemos que saber en qué proceso madurativo se encuentra nuestro hijo/a y sobre todo, llevar a cabo unas pautas positivas durante el proceso.

*Cada uno debéis reflexionar sobre cuándo y cómo podéis favorecer el control de esfínteres en vuestro hijo/a de una manera positiva. Todo proceso de aprendizaje lleva un tiempo, así que con tranquilidad.
¡Ánimo, confiad en vuestro trabajo y esfuerzo y tened mucha paciencia!*

Podéis contactar conmigo a través de email: laurasanchez@grupo-dandelion.es

Nuestra web: www.grupo-dandelion.es