
SCHEDA

Piano Per l'Uso Indipendente del Bagno

I bambini sviluppano un senso di indipendenza ed autostima quando sono in grado di usare il bagno da soli. Sebbene talvolta l'addestramento all'uso del bagno può essere difficile, ricorda che ogni fase che il tuo bambino supera lo porterà più vicino all'indipendenza nell'uso del bagno.

Prima di iniziare il processo formale dell'addestramento all'uso del bagno, pensa ai seguenti segnali che il tuo bambino ha bisogno dell'addestramento:

- Il pannolino di tuo figlio è asciutto per almeno due ore alla volta?
- Il tuo bambino è interessato all'uso del water? (per es. tira l'acqua)
- Il tuo bambino indica verbalmente, o attraverso l'uso di segni, che il suo pannolino è sporco e che vuole che sia cambiato?
- Il tuo bambino si siede sul water con i vestiti addosso?
- Il tuo bambino dà gli stessi segnali con gli altri badanti?

Se pensi che il tuo bambino stia dando indicazioni di essere pronto per l'addestramento all'uso del bagno, ecco alcuni consigli per aiutarti a prepararti per questo passo importante ed ottenere il successo per te ed il tuo bambino:

FASE 1: PREPARAZIONE

- a) Scegli una data d'inizio e parla con tuo figlio e con gli altri badanti della tua intenzione di insegnargli ad usare il bagno. Puoi anche annunciare al tuo bambino il "gran giorno" segnandolo su un

calendario.

- b) Crea un'associazione solida con il bagno mentre conti alla rovescia i giorni che precedono il "gran giorno". Puoi fare questo ascoltando della musica o giocando con dei giocattoli divertenti in bagno. Puoi anche decorare il bagno con i disegni di tuo figlio, con adesivi, o con il suo personaggio televisivo preferito.
- c) Colloca i pannolini e gli oggetti che ti servono in bagno. Questo aiuterà il tuo bambino ad associare l'idea di andare al bagno a qualcosa di divertente.
- d) Procurati un sedile per bambini da collocare sopra il sedile del water. È importante assicurarsi che tuo bambino sia comodo e che la sua schiena sia ben appoggiata quando si siede sul water.
- e) Sebbene potresti pensare di usare un vasino, ti consigliamo vivamente di cominciare l'addestramento sul water. Questo elimina la possibilità di ulteriori insegnamenti quando passerai dal vasino al water.
- f) Procurati uno scalino che possa essere usato per sostenere i piedi di tuo figlio mentre si siede sul water. I suoi fianchi, le sue ginocchia ed i suoi piedi devono essere ad un angolo di 90 gradi per ottenere il massimo sostegno. Questo fa sì che i muscoli della gamba siano rilassati, cosa che facilita la minzione o la defecazione sul water. Lo scalino può anche essere usato per accedere al lavandino per lavarsi le mani.
- g) Ti consigliamo anche di acquistare diverse paia di mutande di tessuto per il tuo bambino per la data d'inizio della preparazione. Se possibile,

Fasi Per l'Indipendenza nell'Uso del Bagno, continua

coinvolgi il tuo bambino nell'acquisto delle nuove mutande.

- h) Pensa a degli oggetti che piacciono molto a tuo figlio che puoi usare per premiarlo quando usa correttamente il bagno per mingere o defecare. Per esempio, consigliamo caramelle, patatine o biscotti perchè possono essere consegnati in piccole quantità e consumati rapidamente. Se usi uno di questi cibi, cerca di fare in modo che tuo figlio non veda l'intero sacchetto, altrimenti potrebbe chiederti di dargliene di più.
- i) Rileggi la scheda sulla raccolta dati e le fasi per l'addestramento all'uso indipendente del bagno. Se tieni conto dei progressi del tuo bambino, potrai stabilire quando ridurre la tua assistenza ed identificare le fasi in cui il bambino ha bisogno di ulteriore aiuto. (Vedi la FASE 5 per i dettagli).

FASE 2: IL PRIMO GIORNO

- a) Fai indossare al tuo bambino dei pantaloni che siano facili da tirare su o giù, oppure solamente le mutande.
- b) Incoraggia il tuo bambino a bere molti liquidi. Ciò provocherà un aumento dei viaggi al bagno. Questo approccio permetterà a te e al tuo bambino di prepararlo a sedersi sul water e ad usarlo correttamente. Ricordati di portare in bagno le schede dati ed una penna in modo da poter scrivere facilmente le informazioni dopo ogni viaggio al bagno. I dati sono molto importanti, dal momento che ti permettono di tenere conto del progresso di tuo figlio. (Vedi la Parte 5 per ulteriori informazioni)

FASE 3: LE FASI DELL'USO INDIPENDENTE DEL BAGNO

- a) Vai al gabinetto ogni 45 minuti OPPURE quando tuo figlio mostra chiari segni di dover andare al bagno. Questo aiuterà tuo figlio ad associare la sensazione di "mi scappa" con il collocarsi sul water.

- b) È importante seguire la stessa sequenza per ciascun viaggio in bagno che si esegue. Questo aiuta il tuo bambino a familiarizzarsi con la routine e le aspettative.

Diamo un'occhiata alla sequenza che ti consigliamo di seguire:

1. Parla con tuo figlio e digli: "È ora di fare la pipì" (o qualsiasi frase tu abbia deciso di usare).
2. Quindi, recati in bagno con lui.
3. Una volta lì, digli di tirarsi giù i pantaloni e le mutande e di sedersi sul water.
4. Tuo figlio dovrebbe sedersi sul water per almeno due minuti (o più, se sembra a proprio agio).
5. Dagli dei giocattoli, libri o altro materiale interessante per tenerlo rilassato mentre si siede.

Se il tuo bambino riesce a fare i bisogni sul water, digli subito che sei orgoglioso di lui dandogli un premio e complimentandoti con lui. Quindi, continua le fasi 6-10.

6. Puliscilo, se necessario.
7. Di a tuo figlio di alzarsi e tirare l'acqua.
8. Digli di tirarsi su le mutande ed i pantaloni.
9. Digli di lavarsi ed asciugarsi le mani.
10. Ritorna all'attività precedente oppure ad una nuova.

Se il tuo bambino non riesce a fare i bisogni dopo circa due minuti, digli che può riprovare in un paio di minuti circa. Concludi il viaggio in bagno e prosegui con le fasi 8-10.

- c) Cerca di evitare di dare istruzioni a voce durante l'addestramento, dal momento che tuo figlio potrebbe dipendere troppo dalle tue indicazioni. In generale, consigliamo un aiuto fisico da dietro, senza istruzioni a voce, imitando fedelmente come si sentirebbe tuo figlio se facesse i bisogni da solo.

FASE 4: COMPETENZE AVANZATE NELL'USO DEL BAGNO

Fasi Per l'Indipendenza nell'Uso del Bagno, continua

Una volta che tuo figlio riesce a fare i bisogni al bagno con costanza durante il giorno e se la fa addosso solo poche volte, puoi provare ad insegnargli ad andare al bagno di notte. Ecco alcuni consigli da tenere presente quando decidi di insegnargli ad andare al bagno di notte:

- Limita la quantità di liquidi che il tuo bambino consuma la sera e cerca di evitare di dargli liquidi 2-3 ore prima di andare a dormire.
- Stabilisci un orario fisso per andare a letto.
- Segui una routine costante per andare a letto, incluso l'uso del bagno poco prima di coricarsi.
- Porta il bambino al bagno appena si sveglia la mattina.

Inoltre, tieni presente che il controllo della defecazione solitamente si sviluppa più tardi del controllo della vescica. Sappi che tuo figlio molto probabilmente svilupperà il controllo della defecazione solo dopo che è stata stabilita una routine per la minzione.

FASE 5: RACCOLTA DATI

La Scheda Dati per L'uso Indipendente del Bagno comprende tutte le fasi che fanno parte dell'addestramento all'uso del bagno. Questa scheda ti aiuterà a tenere conto del progresso di tuo figlio durante questo processo e ti aiuteranno a capire se tuo figlio avrà bisogno di più (o meno) aiuto. Segui la Scheda Dati per L'Uso Indipendente del Bagno per leggere le istruzioni dettagliate su come completare il modulo.