

FOLHA DE DICAS

Etapas para a Autonomia no Uso do Banheiro

As crianças desenvolvem uma percepção sobre a autonomia e auto-estima quando elas conseguem realizar as suas próprias necessidades, tal como ir ao banheiro. Apesar de que o treino pode tornar-se um desafio em certas ocasiões, lembre-se que cada etapa que o seu filho alcança, o traz mais próximo ao objetivo da autonomia no uso do banheiro.

Antes de você inicie o processo com o seu/sua filho(a) formal para a autonomia no uso do banheiro. Pense sobre os seguintes sinais quanto ao uso do banheiro:

- A fralda da sua criança está seca por pelo menos 2 horas por um determinado momento?
- A sua criança demonstra interesse no vaso sanitário? (ex., dando descarga)
- A sua criança indica verbalmente, ou através de uso de sinais que a sua fralda está suja e que deseja que seja trocada?
- A sua criança senta no vaso sanitário vestido?
- A sua criança demonstra os mesmos sinais com os outros provedores de assistência?

Caso você perceba que o seu/sua filho(a) esteja demonstrando alguns sinais de que ele está pronto(a) para iniciar o treino para usar o banheiro, seguem aqui algumas dicas para lhe ajudar a preparar-se para esta etapa importante, tornando-a um êxito, tanto para você quanto para o seu filho:

1ª ETAPA: PREPARAÇÃO

- a) Decida em uma data de início e certifique-se de conversar com os outros provedores de assistência sobre o seu plano concernente ao treino do seu filho para usar o banheiro. Além disso, você pode comunicar ao seu filho sobre o “grande dia” e marque a data no seu calendário.
- b) Construa uma associação positiva com o banheiro conforme você começa a contagem regressiva até a data de início. Você pode fazer isto tocando uma música ou brincando com brinquedos divertidos dentro do banheiro. Além disso, você pode decorá-lo com as ilustrações do seu filho, adesivos, ou brinquedos dos personagens de TV.
- c) Leve todas as fraldas e os acessórios de toalete para o banheiro. Isto ajuda o seu filho a associar a eliminação com o banheiro, que agora é um ambiente divertido.
- d) Adquira um assento pediátrico a ser superposto ao vaso sanitário. É importante certificar-se de que o seu filho esteja confortável e apoiado quando estiver sentado no vaso sanitário.
- e) Apesar de que talvez você considere usar um penico, nós recomendamos firmemente que o treino deve ser iniciado no próprio vaso sanitário. Isto elimina posteriormente um período extra de ensino com a substituição do penico para o vaso sanitário.
- f) Adquira um banquinho que possa ser utilizado para apoiar os pés do seu filho enquanto estiver sentado no vaso sanitário. O seu quadril, joelhos e pés devem estar em um ângulo de 90 graus para obter o suporte máximo. Isto garante que os músculos das pernas do seu filho estejam relaxados, tornando assim mais fácil para urinar ou ter um movimento intestinal no vaso sanitário. O banquinho também pode ser utilizado para acessar a pia para lavar as mãos.
- g) Além disso, você irá precisar de um estoque de roupas íntimas para a sua criança vestir quando a data de início chegar. Se possível, envolva a sua criança na compra das suas roupas íntimas novas.

Etapas para a Autonomia no Uso do Banheiro, continuação

- h) Considere alguns itens mais preferidos que você possa utilizar para premiar o seu filho por ter urinado ou ter tido um movimento intestinal no vaso sanitário. Itens alimentícios favoritos, tais como, balas, batatinhas fritas ou biscoitos são recomendados, pois esses podem ser oferecidos em quantidades pequenas e são ingeridos rapidamente. Se você for usar um agrado alimentício, tente não deixar o seu filho ver a embalagem inteira, pois se não, ele talvez ficará pedindo por mais.
- i) Faça uma revisão da folha de coleta de dados e as etapas de treino para usar o banheiro. Mantendo-se informado(a) sobre o progresso do seu filho irá lhe auxiliar a determinar quando você pode esmorecer em sua assistência ou em identificar as áreas que possam precisar de um ensino extra. (Veja a 5ª ETAPA para maiores detalhes).

2ª ETAPA: O PRIMEIRO DIA

- a) Vista o seu filho com calças que sejam fáceis para abaixar e levantar, ou somente com a roupa íntima.
- b) Encoraje o seu filho a beber bastante líquidos. Aumentando o volume de líquidos consumido pelo seu filho significará mais visitas ao banheiro. Este caminho permitirá que ele pratique a sentar-se no vaso sanitário e tenha a oportunidade de experienciar o sucesso. Lembre-se de trazer as folhas de dados e uma caneta para o banheiro para que você possa facilmente preencher as informações após cada visita ao banheiro. Os dados são muito importantes, pois permite mantê-lo(a) informado(a) sobre o progresso do seu filho. (Veja a 5ª Etapa para maiores informações).

3ª ETAPA: AS ETAPAS DO TREINO PARA O USO DO BANHEIRO

- a) Inicie uma visita ao banheiro a cada 45 minutos ou quando o seu filho demonstrar sinais claros demonstrando que precisa utilizá-lo. Sendo assim, isto irá ajudá-lo a associar o sentimento de “ir ao

banheiro” com indo ao vaso sanitário.

- b) É importante seguir a mesma seqüência em cada visita ao banheiro que você iniciar. Isto auxilia a sua criança a familiarizar-se com a rotina e as expectativas.

Agora, vamos observar a seqüência que recomendamos que seja seguida:

1. Chegue perto do seu filho e diga, “Está na hora de ir fazer xixi” (ou qualquer frase que decida usar).
2. Depois, vá até o banheiro com ele.
3. Uma vez no banheiro, faça-o abaixar as calças e a roupa íntima, e sentar-se no vaso sanitário.
4. O seu filho deve ficar sentado no vaso sanitário por pelo menos 2 minutos (ou mais, se ele sentir-se confortável).
5. Ofereça alguns brinquedos, livros ou outros materiais interessantes para mantê-lo relaxado enquanto estiver sentado.

Se o seu filho obtiver sucesso no vaso sanitário, imediatamente demonstre o quanto você está orgulhoso(a) através de um agrado e elogios. Em seguida, continue com a 6ª até a 10ª etapa.

6. Limpe a criança, se necessário.
7. Faça o seu filho levantar-se e deixe-o dar a descarga.
8. Faça-o levantar a roupa íntima e as suas calças.
9. Faça-o lavar e secar as suas mãos.
10. Retorne a atividade anterior ou para uma nova.

Caso a sua criança não obtenha sucesso após mais ou menos 2 minutos, informe-o que ele poderá tentar novamente mais tarde. Termine a visita ao banheiro continuando com a 8ª até a 10ª etapa.

- c) Tente evitar a dar instruções verbais durante o treino para o uso do banheiro visto que o seu filho pode tornar-se excessivamente dependente em você para dizer o que ele deve fazer. Em geral, auxílio físico vindo por detrás, sem instruções verbais, imita de perto como ele irá sentir-se ao realizar essas atividades por conta própria.

4ª ETAPA: HABILIDADES AVANÇADAS NO USO DO BANHEIRO

Uma vez que o seu filho é consistentemente bem sucedido durante o dia e tem somente poucos acidentes, então, você poderá tentar a mesma atividade durante a noite. Existem algumas dicas que devem ser mantidas em mente quando você tomar a decisão de atacar o uso do banheiro durante a noite:

- Limite a quantidade de líquido ao anoitecer e tente evitar a dar líquidos por 2-3 horas antes de dormir.
- Tenha um horário regular para ir para a cama.
- Tenha uma rotina consistente na hora de dormir, que inclui uma visita ao banheiro antes de ir para a cama.
- Leve o seu filho para o banheiro assim que ele se levantar de manhã.

Além disso, mantenha em mente que o controle dos intestinos geralmente emerge posteriormente ao controle da bexiga. Espere que o seu filho comece a experienciar sucesso com o intestino controlado após a rotina da urinação já esteja estabelecida.

5ª ETAPA: COLETA DE DADOS

A Folha de Dados sobre a Autonomia no Uso do Banheiro inclui todas as etapas envolvidas no treino para o uso. As folhas lhe auxiliarão a manter informado(a) sobre o progresso do seu filho durante o processo e inclusive irá lhe ajudar a avaliar se o seu filho precisa de mais (ou menos) auxílio. Observe a “Folha de Dados sobre a Autonomia no Uso do Banheiro” com respeito às instruções passo a passo para preencher o formulário.