

USO DO BANHEIRO

Aprender a usar o banheiro é um processo relativamente simples. Composto de diversas etapas, a criança pode levar alguns dias ou alguns meses para aprender. Se você souber esperar o momento certo, o processo será muito mais tranquilo para ambos. É uma conquista dela, não sua.

Para que a criança aprenda a usar o banheiro, é preciso que você a ensine. Diga a ela quais são as etapas: avisar que precisa ir ao banheiro, despir-se, impar-se, dar descarga e lavar as mãos. Cada uma dessas etapas leva algum tempo. Por isso, lembre-se de reforçar o sucesso da criança com elogios ao final de cada etapa. A atitude da criança e o domínio da etapa anterior dirão quando ela estará pronta para aprender a próxima etapa. A meta final é importante, mas as pequenas conquistas também são. Lembre-se: o sucesso inicial depende da criança entender o uso do banheiro, não de aprender tudo de uma só vez. Fale claramente o que espera dela. Para isso, siga estes passos:

1. Compre um peniquinho. Muitas crianças sentem-se mais seguras sentadas próximas do chão, pois assim não têm medo de cair do vaso ou dentro dele. Se o seu filho ficar com medo do peniquinho, não o force. Guarde-o por um ou dois meses e dê um tempo para a criança acostumar-se com a ideia de usá-lo. Deixe-a à vontade.
2. Deixe a criança se acostumar com o peniquinho. Permita que ela observe, toque e sinta-se à vontade com o peniquinho antes de usá-lo. Além disso, deixe que a criança sinta que o peniquinho é dela.
3. Coloque-o em um lugar conveniente para a criança. O peniquinho não precisa ficar restrito ao banheiro. Leve-o para a sala de brinquedos, para o jardim ou onde quer que a criança estiver brincando. Permita que ela tenha acesso ele quando quiser.
4. Para começar, deixe a criança sentar no peniquinho uma vez por dia, sem tirar a roupa, criando assim uma rotina. Deixe-a livre para sair quando quiser, sem forçá-la a ficar.
5. Quando a criança já estiver acostumada a sentar no peniquinho vestida, deixe que ela o faça sem roupa. Esta é a etapa que ajudará a criança a se acostumar à ideia de tirar a roupa antes de usar o banheiro.
6. Quando a criança evacuar na fralda, despeje as fezes no peniquinho enquanto ela observa, pois assim ela verá que é ali o seu lugar. Explique que o peniquinho é o lugar para onde devem ir as fezes e a urina. A criança deve entender a importância de colocar as coisas no lugar certo.
7. Seja paciente e positivo. Com o tempo, a criança acabará aprendendo a usar o banheiro.

Outras dicas úteis:

Vista sua criança com roupas fáceis de tirar e colocar. Ajude-a a aprender a despir-se e a vestir-se, pois isso faz parte do aprendizado. Assim que seu filho estiver acostumado a sentar no peniquinho vestido, experimente despi-lo.

Estimule a imitação. Com a criança ao seu lado, sente-se no vaso e deixe que ela se sente no peniquinho.

Seu filho deve aprender a usar o banheiro sentado. Inicialmente, tanto meninos quanto meninas devem sentar no vaso. Se começarem a aprender a urinar de pé, talvez os meninos não queiram se sentar para evacuar.

Observe a criança. Caretas, resmungos e a famosa "dancinha" podem ser sinais de urgência em usar o banheiro. Quando observar esses movimentos, pergunte se ela está com vontade de ir ao banheiro. Pergunte, também, se ela quer que você desabotoe suas calças. Ofereça-se para lembrá-la sempre que precisa ir ao banheiro. Só o faça se ela consentir. Elogie a criança. Não deixe de elogiá-la quando ela lhe disser que está com vontade de ir ao banheiro, mesmo que a iniciativa tenha sido sua.

Deixe ela dar descarga, mas só se ela quiser. Há crianças que ou não gostam do som da descarga ou têm medo; fique atenta. Além disso, tente consolá-la se ela ficar triste ao ver as fezes desaparecerem no vaso.

Cuide da pele do seu filho. A probabilidade de desenvolvimento de assaduras devido à umidade ou ao contato com as fezes é a mesma de quando ele era bebê. Sua pele deve estar sempre limpa e seca; por isso, troque-o com frequência. Deixar a criança molhada para ela aprender a usar o banheiro não é um método adequado.

Quando o seu filho estiver usando o peniquinho várias vezes por dia, talvez tenha chegado a hora de começar a usar calcinha ou cueca. Comece colocando-os apenas durante uma parte do dia. E, como a fralda pode dar muita segurança à criança, não apresse o processo. Você pode usar calcinhas e cuecas descartáveis como parte do processo de transição, mas não se recomenda seu uso no início do treinamento. Mais tarde, quando a criança demonstrar que está pronta para seguir em frente, elas podem ser mais úteis. Converse com as pessoas que ajudam a tomar conta do seu filho. Não deixe de comunicar seus planos de tirar a fralda da criança às pessoas com quem ela fica em sua ausência - creche, avós, babá. É importante que elas saibam que você quer tirar a fralda do seu filho. Assim, durante o dia, a criança pode receber as mesmas mensagens que recebe de você à noite ou durante o fim de semana. "Acidentes" são normais. Às vezes, a criança não consegue segurar a urina e as fezes. Não se preocupe porque isso é natural e faz parte do processo de aprendizado. Se a criança se habituar a segurar a vontade de ir ao banheiro, acabará tendo prisão de ventre, o que pode tornar doloroso o processo de ir ao banheiro. Se seu filho tiver prisão de ventre, converse com o pediatra. Quando as fezes estiverem mais moles, converse com seu filho e diga-lhe que ir ao banheiro não dói. Além disso, lembre-se de oferecer alimentos ricos em fibras. Você também deve se habituar a comê-los porque as crianças aprendem com o exemplo dos pais. Dê muita água. É importantíssima para facilitar o amolecimento das fezes.