

# Preparação para o desfralde



## MEU FILHO ESTÁ PRONTO PARA APRENDER A USAR O BANHEIRO?

As crianças geralmente conseguem controlar fisicamente o intestino e a bexiga entre os 24 e 30 meses. Essa habilidade é necessária para aprender a usar o vaso sanitário. Mas a criança também precisa estar emocionalmente preparada. Algumas crianças estão prontas aos 24 meses, enquanto outras só estarão prontas aos 3 anos, ou até mais tarde.

### A criança pode estar pronta para iniciar o desfralde quando:

- Consegue ficar seca por pelo menos duas horas seguidas.
- Imita o comportamento dos cuidadores ao usar o banheiro.
- Consegue seguir instruções simples.
- Sabe andar, abaixar e levantar a calça e sentar ou levantar do penico com alguma ajuda.
- Percebe quando está fazendo cocô ou xixi na fralda (por exemplo, indo para outro cômodo ou se escondendo debaixo da mesa).

O mais importante é que a criança demonstre interesse em usar o penico ou o vaso. Ela pode mostrar isso dizendo que quer usar o banheiro ou vestir "calcinha ou cueca de criança grande". Ou pode dizer que quer fazer "igual ao papai".

## QUANDO NÃO INICIAR O DESFRALDE

Algumas situações podem dificultar o sucesso do desfralde. Por exemplo, quando a criança está passando por grandes mudanças, pode ser melhor esperar. Mudanças familiares que geralmente não são bons momentos para iniciar o desfralde incluem:

- Uma mudança familiar recente ou que está por vir.
- O início em uma nova creche ou novo arranjo de cuidado infantil.
- A transição do berço para a cama.
- Quando a mãe está perto da data do parto ou acabou de ter um bebê.
- Uma doença importante, uma perda recente ou qualquer outra crise familiar.

Se a criança parecer pronta, peça ao seu Especialista HealthySteps o artigo sobre *Aprendizado para uso do banheiro* e apoio adicional. Se a criança ainda não parecer pronta, mas você estiver ansioso para iniciar o processo, converse sobre isso com seu Especialista HealthySteps.

ESCANEE PARA  
MAIS INFORMAÇÕES

