

Aprendizado para uso do banheiro



Não existe uma única maneira "certa" nem uma idade perfeita para aprender a usar o banheiro. A maioria das crianças aprende entre os 2 e os 4 anos de idade. Aprender a usar o banheiro é um processo, e tanto você quanto sua criança têm papéis importantes nele.

É sua responsabilidade:

- Oferecer apoio para que sua criança possa aprender.
- Reconhecer que a criança é quem tem controle sobre o próprio corpo.
- Deixar que ela decida, a cada dia, se quer usar o penico ou a fralda/fralda de treinamento (parecida com uma calcinha/cueca).
- Ensinar palavras para as partes do corpo, urina e evacuação.
- Providenciar o que a criança precisa para usar o banheiro (penico infantil, redutor de assento, banquinho).
- Esperar que acidentes aconteçam e responder sem raiva nem punições.
- Manter a calma em relação ao uso do banheiro.

É responsabilidade da criança:

- Decidir se quer usar o banheiro ou a fralda/fralda de treinamento.
- Aprender a reconhecer os sinais do próprio corpo de que precisa usar o banheiro.
- Tentar usar o banheiro e decidir quanto tempo quer ficar sentada.

Encontrar o que funciona melhor para sua família é o mais importante. Esse processo leva tempo e haverá muitos acidentes ao longo do caminho. Ter paciência ajudará sua criança a aprender. Crianças com necessidades especiais podem levar mais tempo para aprender a usar o penico.

NO CAMINHO PARA O SUCESSO

Cada criança aprende a usar o banheiro no seu próprio ritmo. Comece o processo quando sua criança estiver pronta. Leia nosso artigo *Prontidão para o desfralde* antes de seguir para os próximos passos.

- **Use um penico infantil ou um redutor de assento acoplado ao vaso sanitário junto com um pequeno banquinho.** O banquinho ajuda a criança a se sentir estável e a ficar na melhor posição para evacuar. Deixe que ela se sente no penico sempre que quiser, vestida ou sem roupa. Não a force a sentar.
- **Pergunte ao longo do dia se ela "precisa ir ao penico".** Use a linguagem que você escolheu. Esteja disposto a aceitar um "não" como resposta.
- **Considere deixar a criança observar você usando o banheiro.** Ela pode aprender observando o seu exemplo.

- **Deixe a criança ficar sem roupa.** Isso funciona melhor se você tiver um espaço externo ou poucos tapetes em casa. Sem roupa, a criança consegue perceber exatamente o que acontece quando faz xixi ou cocô.
- **No começo, ofereça o penico aproximadamente a cada duas horas.** Depois, passe a oferecê-lo em momentos específicos do dia: ao acordar, antes do almoço, depois da soneca e nos horários em que ela costuma evacuar ou urinar. Com o tempo, a criança começará a reconhecer os sinais do próprio corpo e avisará quando precisar ir.
- **Se estiver usando um penico, deixe a criança observar você despejando os dejetos no vaso sanitário. Ela pode dar descarga, se quiser.** Algumas crianças gostam de ver os dejetos desaparecerem e dizer "tchau", mas outras não.
- **Quando sua criança já estiver mais acostumada a usar o banheiro, você pode experimentar cuecas ou calcinhas de treinamento.** São roupas íntimas com reforço absorvente que oferecem mais proteção, mas ainda permitem que a criança perceba quando está molhada. Muitas famílias usam fraldas de treinamento (como Pull-Ups®), mas é importante saber que elas são muito absorventes e se parecem bastante com fraldas comuns, então a criança pode não perceber quando está molhada.
- **Conseguir permanecer seco durante a noite geralmente acontece muito depois de a criança já usar o penico durante o dia.** Muitas crianças usam fraldas de treinamento à noite por anos. Se sua criança estiver aprendendo a ficar seca durante a noite, uma capa plástica pode ajudar a proteger o colchão.
- **Talvez você queira usar fraldas quando sair de casa até que a criança consiga ficar seca.** Alguns cuidadores até levam um penico portátil durante os passeios. Caso contrário, procure saber onde ficam os banheiros em locais públicos. Banheiros públicos (especialmente aqueles com descarga automática alta e barulhenta) podem assustar crianças pequenas. Fique perto da criança e prepare-a para os sons. Ela também pode precisar da sua ajuda para sentar em vasos sanitários grandes, feitos para adultos.

DISPUTAS DE PODER DURANTE O APRENDIZADO DO USO DO BANHEIRO

Procure lidar com o uso do banheiro sem muita carga emocional. Quanto mais emoção você demonstrar, mais importante o uso do banheiro parecerá. Isso vale tanto para ficar bravo e chateado com os acidentes quanto para comemorar excessivamente quando a criança usa o banheiro. Tudo bem comemorar, mas ajuda usar palavras e elogios que valorizem o esforço da criança. Diga: "Você usou o penico sozinho. Você me avisou que precisava fazer xixi. Depois sentou e conseguiu fazer tudo sozinho!".

ESCANEE PARA
MAIS INFORMAÇÕES



As crianças pequenas estão em uma fase em que estão se tornando mais independentes. No entanto, essa nova autonomia faz com que algumas resistam às regras. Isso pode gerar disputas de poder. Algumas crianças chegam até a tentar ganhar controle segurando o xixi ou o cocô. Prender as evacuações ou a urina pode causar problemas de saúde, como prisão de ventre. Se isso acontecer, faça uma pausa e evite pressionar a criança. Pare de falar sobre o penico por algum tempo. Espere até que a criança demonstre interesse novamente. Se precisar de apoio, converse com seu Especialista HealthySteps ou com o profissional de saúde responsável pelo acompanhamento da criança.