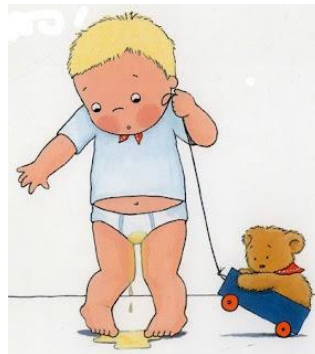




## PAUTES PER A L'ADQUISICIÓ DEL CONTROL D'ESFÍNTERS

El control d'esfínters suposa el pas d'un comportament reflex a una conducta voluntària i controlada. La majoria dels xiquets/es aconseguix el **control diürn entre els dos i tres anys**, aproximadament. Habitualment en aquesta franja d'edat, se sol completar la maduració dels músculs implicats i de les fibres nervioses que li donaran al xiquet els senyals i la informació necessària del que està ocorrent en el seu cos (bufeta i intestí). És important assenyalar que qualsevol situació que produïska tensió o ansietat pot interferir en aquest aprenentatge. A més, aquests terminis poden variar d'un xiquet a un altre en funció de diversos factors. **No és convenient pressionar massa el xiquet ni, en cap moment, enfadar-se davant de les fugues o "accidents"** que poden ocórrer, pensant que ho fa a propòsit. Com qualsevol altra mena d'aprenentatge, aquest també comporta encerts i errors; es necessita temps i pràctica.



Hi ha una sèrie de **prerequisits** que ens serveixen com a indicadors per a conèixer si un xiquet/a està realment "preparat" i té la maduresa necessària per a assumir aquest aprenentatge. Per a una adequada adquisició del control d'esfínters el xiquet ha de ser capaç de:

- Romandre cert temps fent una tasca concreta i **parant atenció a aquesta**.
- Capacitat de **certa autonomia** quant a la roba: baixar i pujar pantalons amb facilitat.
- **Imitar** les persones del seu entorn i **seguir ordres** o instruccions senzilles.
- Tindre un nivell adequat respecte al **desenvolupament del llenguatge**, especialment referent a la comprensió.
- Adonar-se de les **sensacions corporals** molestes abans d'orinar o fer caca i a poc a poc ser conscient del que se sent abans de "tindre ganes".



## **Com podem ajudar el xiquet/a a aconseguir el control d'esfínters?**

El principal és començar amb l'adquisició d'una sèrie de rutines ben establides i relacionades amb l'hàbit d'anar al bany. En aquesta mena d'aprenentatge, hem d'anar sense presses, però sense pauses:

- Durant una setmana, aproximadament, anotarem el moment en el qual el xiquet sol orinar o fer caca.
- L'anirem posant en el WC deu o quinze minuts abans de l'hora que hem anat anotant i haurà de romandre allí uns 5-8 m. D'aquesta manera establim una rutina portant-lo al bany a intervals regulars.
- Podem anar preguntant-li de tant en tant si necessita anar al WC; si nota alguna molèstia, etc.
- És important que els pares o germans acompanyen el xiquet/a quan vagen al bany i li ensenyen ells mateixos com fer-ho. Recorde que els xiquets/es també aprenen conductes per observació d'un model i per imitació.
- Estarem atents als "xicotets senyals" no verbals que ens puga anar donant el xiquet/a: es queda massa quiet, es posa roig, s'encongeix... Quan detectem algun gest que ens faça sospitar de les seues necessitats, podem dirigir-nos a ell/ella i comentar-li: "(Nom del xiquet/a, em sembla que tens ganes de fer caca ara, et fa mal la panxa...etc.)".
- Quan el xiquet/a aconseguisca fer pipí o caca en el WC, ho celebrarem amb lloances, elogis. Expressarem la nostra alegria i el felicitarem. Si no hi ha sort i ocorre un "accident", tractarem de no angoixar-lo, no cal renyir-lo ni enfadar-nos i li mostrarem la nostra confiança en ell/ella dient-li que un altre dia o la pròxima vegada ho aconseguirà.
- Caldria explicar-li la conducta correcta; és a dir, que el pipí o la caca es fa en el bany i no en els pantalons. Li farem veure que ha de fer-ho allí, com ho fem tots, però SENSE RENYIR-LO, ja que encara està en situació d'aprenentatge i cada xiquet/a necessita el seu temps.
- Els nostres comentaris hauran de centrar-se més en la neteja que en la brutícia (Que bé, ja estàs sec i net...!).
- **Mai culpabilitzar el xiquet/a**, amenaçant-lo o ridiculitzant amb comentaris despectius o posar-li etiquetes com "eres un bebé". Tampoc cal comparar-lo amb germans/es, companys, etc.

### **Altres consells**

- L'entrenament en control d'esfínters haurà de realitzar-se sempre en un ambient relaxat, tranquil i comprensiu, sobretot quan ocórrega algun



error, els pares i educadors hauran de prendre-s'ho amb calma: és un aprenentatge i requereix temps i paciència.

- Convé que el xiquet/a porte roba fàcil de llevar per a tractar d'evitar "fugues". Millor utilitzar pantalons amb elàstics (tipus xandall) evitant roba complicada de descordar (botons, cremalleres, cinturons...).
- Per a facilitar que el xiquet/a puga asseure's a fer pipí o caca per si mateix/a, es pot utilitzar un orinal o un adaptador en el WC que li dona major seguretat.
- Resulta molt important la coordinació entre la família i l'escola per a oferir-li al xiquet/a **pautes comunes d'actuació**, ja que tots dos participen en l'educació dels xiquets/es.



En definitiva, els pares i/o educadors han de:

- **CONÉIXER EL NIVELL DE MADURESA** del seu fill/a per a saber si està preparat.
- **SER PACIENTS I CONSTANTS:** mantindre una rutina, ordre i horaris.
- **ANAR PAS A PAS I NO DESISTIR DAVANT DELS FRACASSOS.**
- **PRENDRE'S LA SITUACIÓ AMB CALMA I AMB BON HUMOR.**

### **PER QUÈ A ALGUNS XIQUETS/ES ELS COSTA MÉS ADQUIRIR EL CONTROL D'ESFÍNTERS?**

Podem trobar xiquets/es en les edats a les quals ens estem referint (2-3 anys) que no tenen encara la maduresa necessària, per la qual cosa pot costar-los més temps adquirir les habilitats bàsiques per al control d'esfínters. A



causa d'aquesta immaduresa, poden tardar una mica més a l'hora de percebre i reconèixer els senyals del seu propi cos.

Alguns xiquets poden trobar difícil adaptar-se a diferents ambients i situacions; per això, podria ocórrer que a casa vagen al WC sense problemes però es neguen a fer-ho en la guarderia o l'escola.

D'altra banda, pot haver-hi un excés de pressió per part dels adults, un mètode inadequat a base de càstigs o amenaces en l'ensenyament d'aquesta mena d'aprenentatge, que no ajuden en res i poden donar lloc a l'aparició d'estats de tensió i ansietat en el xiquet que dificulten l'aprenentatge.

Finalment, poden haver-hi xiquets/es que presenten cert retard en el desenvolupament neurològic que pugui estar afectant l'adquisició d'aquest hàbit. Per això hauran de consultar-ho amb especialistes del desenvolupament infantil que els aconsellen com portar aquest entrenament.