



CONTROL D'ESFÍNTERS

Aquest problema sol ocórrer amb més freqüència en **xiquets de 3 a 7 anys** i ocasiona una gran preocupació. Quan molts pares plantegen que "el meu fill no vol fer caca", el problema sol consistir en el fet que es nega a fer-ho en el bany ell sol. Solen haver aconseguit ja el control d'esfínters, però una mala experiència o problemes associats poden donar lloc a aquesta situació. Normalment pot ocórrer que el xiquet/a es queixa de dolor i entra en una dinàmica de restrenyiment. A causa d'això, acaba fent-se les seues necessitats damunt perquè se li escapa. L'actitud dels pares sol consistir a prestar molta atenció a aquest problema i amb gran ansietat, la qual cosa empitjora les coses: s'és present amb ell en el bany, se'l renya, s'enfaden... El fet que el xiquet o la xiqueta faça les seues necessitats només **es converteix en el problema prioritari de la família.**



Molts pediatres, orientadors i altres especialistes reben aquesta consulta. Des del punt de vista mèdic se sol descartar qualsevol tipus de problemàtica física, és la primera cosa a valorar. **Només en molt pocs casos existeix un problema físic o neurològic associat.** Per tant, les orientacions que s'ofereixen ací seran principalment **pautes educatives i conductuals**, plantejades per a ajudar a superar aquest problema que, sent menor, crea molta ansietat i preocupació en les famílies que el pateixen.



En què consisteix el problema

És un fenomen que li succeeix a alguns xiquets durant la infància. Per diversos motius i circumstàncies, aguanta les ganades d'anar al bany o es nega a fer-ho. D'aquesta manera, es produeix un restrenyiment que es pot prologar durant dies.

El restrenyiment i la retenció pot arribar a provocar dolors abdominals i la nova femta que es va produint, més líquida, pot acabar per "escapar-se". Al seu torn, la situació produeix ansietat i estrés en els pares, que comencen a prestar una especial atenció al xiquet i el seu problema.

Factors que contribueixen

Les causes que provoquen aquesta situació poden ser diverses. Les més freqüents solen ser a causa del tipus d'alimentació, on la fibra estiga poc present o pot ser que hi haja una ingesta molt insuficient d'aigua i líquids, cosa que afavoriria el restrenyiment. És possible que el xiquet o la xiqueta haja tingut experiències doloroses, sobretot amb femta molt dura que li haja fet mal, i fins i tot alguna ferida. El xiquet o la xiqueta associa el fet d'anar al bany amb una cosa dolorosa i tracta de retardar-ho.

Quan aquest problema es fa persistent, els pares solen prestar una especial atenció al seu fill o filla per aquest motiu. L'atenció es manifesta de diverses maneres: els acompanyen a l'hora d'anar al bany, seuen amb el xiquet, l'entretenen, l'agafen de la mà... Aquesta atenció especial i exclusiva, encara que es fa amb la millor de les intencions, és una manera de "premiar" aquesta situació i reforçar el problema; altres pares són exigents i transmeten una certa ansietat i estrés, que també sol empitjorar les coses. En uns altres casos, reforcen el fet de fer caca amb elogis, adhesius o altres premis. Tampoc ajuda a solucionar la situació. Perquè el que pretenem és normalitzar una situació que de per si mateix és una cosa natural i un hàbit regular adquirit, però que, per diverses circumstàncies, s'ha vist alterat. Per això hem de tornar a normalitzar una sèrie de passos i crear rutines amb naturalitat.



Pautes d'intervenció

En primer lloc és convenient consultar amb el pediatre per si hi haguera algun problema físic o mèdic que provocara la situació. Generalment no n'hi ha, però cal descartar aquesta possibilitat. Si ho considera oportú, pot recomanar puntualment algun producte que afavorisca el trànsit.

En segon lloc, és necessari incorporar en la dieta regular aliments que afavorisquen de manera natural el trànsit intestinal com les fruites i verdures, i augmentar la beguda d'aigua i líquids. Expliqueu-li al vostre fill/a quina funció compleix el fet natural d'anar al bany i la necessitat de fer-ho tots i totes, si es té alguna mascota posar l'exemple: es tracta d'expulsar les deixalles. Si ha tingut experiències doloroses, pensar i transmetre-li que seran passatgeres: l'esfínter s'adapta amb facilitat.

Busqueu un moment diari per a anar al lavabo. És molt important que ajudeu el vostre fill o filla a regularitzar-se en aquest aspecte. Per això, és preferible buscar un moment del dia fix per a anar al WC. Podeu fer-ho coneixent quan és més freqüent -en quins moments o hores del dia-, és més plausible que tinga necessitat de fer-ho. També s'ha de procurar que en aqueix moment tinguem temps i calma amb un marge suficient per a estar tranquils i sense pressa. Per exemple, just abans d'eixir cap al col·le no és moment adequat.



Quan arriba el moment establert, se l'anima a anar al bany, encara que no tinga ganes. Allí ha d'acostumar-se a romandre un temps més o menys fix: de deu a quinze minuts assegut; li podeu deixar algun objecte perquè s'entretenga mentre està assegut esperant. Quan el temps concloga, l'aviseu perquè isca del bany. Mentre està en el bany, ha d'estar sol/a. No estiguen amb ell perquè li estareu parant atenció i això no ajuda. Se li pot explicar que tothom està sol en el bany en aqueixos moments, és una cosa totalment individual i privada. Quan concloga, no feu comentaris, tant si ha fet com si no; la idea és normalitzar totalment el fet d'anar al lavabo. Ha de netejar-se sol i, si és xicotet, li ensenyareu com es fa, però ha de fer-ho ell solet. Vosaltres podeu finalitzar la neteja. En realitat, l'estratègia general consisteix a no fer res especial, simplement seguir aquesta rutina cada dia, per a **normalitzar** el fet d'anar al bany.



Al principi de la intervenció, és possible que us demande més atenció en el moment d'anar al lavabo. Això és normal i forma part del procés. Fora d'aquesta circumstància, el xiquet o la xiqueta ha de rebre suficient atenció per part vostra, elogis i reforços. Igualment ajudarà una vida familiar més o menys ordenada, amb rutines i sense estrés.



*Excm. Ajuntament de Sagunt
Departament d'Educació*



Amb les pautes indicades el problema s'ha de començar a solucionar en uns dies, d'una setmana a deu dies, com a màxim. Si les pautes s'han dut a terme i el problema no remet passats vint dies, o simplement no podeu complir les pautes per diversos motius, és convenient que consulteu amb un especialista que aborde el problema d'una manera més personalitzada.