

QUAN I COM HO PODEM FER PER TREURE ELS BOLQUERS ALS INFANTS

QUÈ SÓN ELS ESFÍNTERS?

Els esfínters són els músculs que tenim al cos la funció dels quals és obrir i tancar, retenir o bé deixar pas. Quan parlem del control dels esfínters, ens referim, concretament als que intervenen en la funció d'excreció.

El control d'aquests músculs sol adquirir-se entre els 24 i 30 mesos respectant el ritme i les necessitats de cada infant. Per tant, s'ha de tenir en compte que aquesta dada és aproximada i que cada infant té el seu propi ritme maduratiu i cal respectar-lo.

En el procés del control d'esfínters intervé:

- La part neurològica, és a dir, la maduresa que cal que hagi assolit l'infant per contraure els músculs.
- La part fisiològica, és a dir, la capacitat del nen per familiaritzar-se amb la sensació d'orinar i defecar.
- La part psicològica i emocional, que són els processos psicològics bàsics (emoció, cognició, percepció i memòria) pels quals passa l'infant i que afecten al seu desenvolupament global.

A partir d'actes inicialment reflexes, l'infant aconsegueix dominar i controlar els esfínters, gràcies a la maduresa neurofisiològica (inseparables). Psicològica i emocionalment el podem acompanyar perquè cada vegada estigui més preparat per entendre aquest procés i el pugui viure des de la naturalitat.

COM PODEM ACOMPANYAR AQUEST PROCÉS

El control dels esfínters és un procés d'aprenentatge que s'incorpora a la vida quotidiana dels infants a través dels hàbits, com a part del seu dia a dia. Cal considerar que com totes les rutines, els hàbits, s'acompanyen des de la repetició i el deixar temps a l'infant perquè vagi incorporant-los. Això vol dir que és un hàbit que no s'aprèn de cop, ni és un fet evolutiu com el fet de canviar les dents. Per això, cal tenir en compte que l'adult ho ha d'acompanyar. Com per exemple, quan acompanya a l'infant a penjar la jaqueta al penjador en arribar a casa. Aquest petit gest, de penjar la jaqueta, l'adult l'introdueix en el dia a dia de l'infant quan observa que aquest està preparat per fer-ho (ja arriba al penjador i té la força per penjar la jaqueta) i, mica en mica, l'adult acompanya l'infant apoderant-lo de més autonomia fins que ho arriba a fer tot sol dintre la seva rutina diària.

D'aquesta manera, l'aprenentatge del control d'esfínters forma part també de la nostra tasca educativa com a família. Això vol dir que retirar els bolquers ha de ser una acció planificada, organitzada i coordinada juntament amb l'escola, per aconseguir que aquest procés sigui natural, fluït i en el moment adequat per intentar garantir al màxim el respecte cap a l'infant i el seu procés evolutiu.

ABANS DE COMENÇAR...

L'adult que acompanya l'infant té la responsabilitat de detectar quan l'infant comença a mostrar-se receptiu i prou madur per iniciar el procés. Us recomanem observar l'infant i valorar les seves necessitats. Per fer això, us recomanem que reflexioneu sobre algunes qüestions com a possibles indicadors que us poden servir per fer aquesta valoració:

- L'infant s'asseu amb regularitat al WC o l'orinal? Ja té un cert hàbit com per exemple fer un pipí quan es lleva o abans de la banyera?
- Fa bastants pipís si s'asseu a WC o l'orinal amb predisposició? Li ve de gust asseure's? Si el convidem a seure fa pipí? Encara que sigui molt petit? Seu com un joc perquè li fa gràcia però rarament surt el pipí?
- Porta el bolquer gaire moll o l'acostuma a portar força sec entre canvi i canvi de bolquer?
- Mostra una actitud i predisposició favorable i/o, fins hi tot demana per anar al WC? És com un joc per seure's a l'orinal o estirar la cadena del WC? No vol seure al WC i quan el convido marxa corrents?
- Verbalitza que ha fet pipí o caca? Li molesta el bolquer brut? Col·labora en el canvi de bolquers abaixant-se els pantalons i agafant les coses i verbalitza mínimament que és conscient del procés? Es mostra indiferent?
- Qui té la necessitat de treure bolquers, l'infant o l'adult? Com a pare/mare tinc inquietuds per treure els bolquers? Quines? He escollit el moment com a adult referent perquè és un bon moment per a nosaltres o l'he

escollit perquè tinc indicadors clars en l'infant? Quins són els indicadors que tinc per valorar treure bolquers?

PREPARANT EL TERRENY PER TREURE ELS BOLQUERS

A continuació us facilitem algunes pautes que considerem importants i que us poden servir d'ajuda en el moment en què considereu oportú treure bolquers.

Primer de tot animar-vos a que com a referents de l'infant anem de la mà, família i escola i ens coordinem. És molt important la coordinació entre els diferents adults que formen part del procés d'aprenentatge. D'aquesta coordinació en destaquem tres moments fonamentals:

- Abans: per una planificació conjunta i dialogada. Acordem quan serà el dia en què els traurem i preparem bé tot el que necessitem. La família sempre és qui acaba decidint el moment. Destaquem que cal anticipar i explicar a l'infant què farem, quan i com.
- Durant: per donar unes mateixes pautes al nen/a i ajudar-lo/a a adquirir l'hàbit.
- Després del control: per si apareix alguna regressió.

A l'escola, respectant el ritme individual de cada infant quan tingui interès o sigui el moment adequat, el convidarem a seure al WC o orinal. A vegades ho viurà des de la individualitat i a vegades, l'acompanyarem a que visqui aquest moment, també, des de la col·lectivitat de 3 o 4 infants que també van al WC o orinal. La imitació dins el grup i el ritme i la rutina afavoreix l'adquisició de l'hàbit fent que l'infant se senti acompanyat i còmode, vivint el procés com quelcom normal.

Generalment, quan s'hagi de comentar el seguiment del control amb l'educadora es farà de manera que l'infant no ho senti o, si més no, que no sigui el tema principal. En podem parlar amb naturalitat davant d'ells/es, amb sentit comú, però procurarem que no es converteixi en el tema diari, ni a l'escola, ni a casa. És bo que l'infant visqui el procés de manera natural, i que no es pensi que aquest tema és el que més ens importa.

PRÈVIAMENT A LA INTRODUCCIÓ DE L'ORINAL O WC:

- Podeu motivar a l'infant perquè formi part activa del procés quan encara porta bolquers, podem començar a canviar-lo dret si ho viu des de la seguretat, podem demanar-li que ens porti els bolquers, les tovallolletes, li anirem narrant allò que fem i, l'acompanyarem a prendre consciència del que estem fent, canviar-li el bolquer.
- Podeu presentar l'orinal o WC com un element nou i positiu, deixant-lo al seu abast perquè se'l faci seu (tant a casa com a l'escola). L'orinal o l'adaptador el WC ha de formar part del lavabo, com un element més. L'infant pot acompanyar pare, mare, germà al WC i des del respecte just observar amb naturalitat què s'hi viu en aquest moment.
- Podeu convidar l'infant, en cada canvi de bolquers, a seure a l'orinal o al WC (a casa també), d'una manera agradable.
- Convertim aquest aspecte en una rutina diària, repetint-ho sempre a les mateixes hores perquè el nen/a adquireixi l'hàbit (és bo fer-ho quan s'aixeca, després de dinar, abans de dutxar i de dormir). Sempre valorant si ja està preparat per fer-ho i deixant a l'infant que expressi si vol o no. No cal córrer.
- Hem d'elogiar sempre l'infant quan s'ha assegut, encara que l'orinal sigui buit, però no cal convertir-ho en un moment de premis. Celebrem-ho en la mesura justa. Per exemple, podem verbalitzar quelcom similar a: "T'observo content de seure a l'orinal" .

SELECCIÓ DEL VÀTER O ORINAL

Sovint moltes famílies es fan aquesta pregunta abans de començar el procés de la retirada de bolquers. Cal tenir present que cada infant tindrà unes preferències o unes altres. La gràcia està en que cada família observi quines són les necessitats del seu fill/a en aquest sentit perquè es poden donar situacions molt diverses:

- Que l'infant tingui interès pel vàter però que un cop assegut al damunt, tot i posar-hi l'adaptador, se senti a molta distància del terra i ho visqui des de la inestabilitat o inseguretat.
- Que l'infant sigui a l'orinal i per mida quedi enxubat, sentint-se gran dins d'un espai petit que no el permet estar còmode.
- Que comenci per l'orinal perquè s'ajusta a la seva mida però no li agradi gens.

- Que tingui dificultat perquè el pipi no li surti de l'orinal o del vàter quan el fa. Cal provar-ho i trobar el sistema.
- Que li vagi bé tot.
- Que necessiti fer-ho al vàter però amb un alça als peus.
- Que necessiti la intimitat d'un lloc concret on posar l'orinal.

HO TENIM CLAR: ANEM A TREURE BOLQUERS

En primer lloc, dir-vos que és molt important tenir clar que un cop traiem el bolquer ja no el tornem a posar en tant que, l'infant, no sabria quan ha d'anar al vàter i quan no. Per això, no es considera l'opció d'anar estones sense bolquers com a prova. Un cop retirat el bolquer únicament el posarem en els següents moments i li verbalitzarem a l'infant:

- Durant la migdiada i la nit per dormir.
- Si observem que l'infant només fa la caca quan porta bolquers i ho necessita en un moment determinat per fer-la ja que s'està produint un restrenyiment.

Hi ha teories freudianes que assegurin que, amb la caca, les criatures són conscients que s'estan desfent d'una cosa que és més seva, i per això els costa més deixar-la anar de manera senzilla. Sigui com sigui, el cas és que l'estímul a l'hora de fer caca és diferent. El pipí arriba un moment que s'escapa, que no es pot controlar més, però, en canvi, la caca sí que la poden aguantar. Si se l'aguanten es restrenyen i, si es restrenyen, els fa mal i com més mal els fa, més se l'aguanten. És un peix que es mossega la cua, però és una situació habitual, en alguns infants, durant els primers mesos de retirada del bolquer. És l'anomenat restrenyiment secundari, que apareix perquè s'han aguantat la caca. Hi ha infants que s'esperen per fer la caca al bolquer a la nit quan se li posa el bolquer d'anar a dormir. Si durant el dia es veu que la criatura s'ho està passant malament, que va restret i té dolor, no passarà res perquè se li posi un moment el bolquer perquè en faci. A poc a poc s'anirà relaxant i el farà a l'orinal. Caldrà paciència i tenir l'hàbit d'anar-lo convidant durant estones a l'orinal mentre se li recorda amb amor, totes les vegades que calgui, que ha de fer la caca a l'orinal. El que és important és tenir en compte que amb la caca no ens trobem amb un poc control dels esfínters, sinó amb un procés molt intern vinculat a les emocions i el deixar-se anar. Per això és tan important explicar-li amb molt bones paraules.

Pas a pas...

Convidar a l'infant a asseure's a l'orinal o WC molt sovint (observeu cada quan més o menys ho necessita, 1.5h) ja que per ell és tot un descobriment i fa molts pipis seguits.

Pot ser que els primers dies, en sentir-se “despullats”, facin més pipís curts i seguits, convideu-lo a seure més sovint (cada mitja hora si cal, sempre que no es converteixi en una persecució i sense estressar-lo). Més endavant, ja serà el mateix infant el que dirà si té pipí o, fins i tot, hi anirà sol.

Quan s'escapa un pipí, molta tranquil·litat i canviar-lo sense retreure-li. Recordeu que aquest procés s'aprèn i s'adquireix amb l'experiència.

El control de la caca, com hem dit, pot ser més lent i pot arribar més tard que el control del pipí. Si té un horari regular, recomanem que el convideu a seure a l'orinal per respectar-li. De mica en mica serà l'infant que marcarà l'horari a seguir.

Cal posar-li roba còmoda per afavorir l'autonomia i que aprengui a apujar-se i abaixar-se els pantalons amb facilitat. El pas de l'orinal al lavabo cal fer-lo progressivament i sense pressa, ja que sovint és el mateix infant el que té ganes d'asseure-s'hi.

Quan hi ha canvis de temps sobtats, sovint s'escapa algun pipí, sobretot amb l'arribada dels primers dies freds, cal recordar-li més sovint que vagi a l'orinal o vàter. Cal preveure que hi haurà canvis de muda.

CONSELLS PRÀCTICS A TENIR EN COMPTE:

- Escull un bon moment, per exemple un cap de setmana llarg o un cap de setmana que no feu moltes activitats fora de casa, un moment en què no tinguis altres canvis sobrevinguts nous per l'infant, per exemple, una mudança, el naixement d'un germanet/a.
- El bolquer no es posa i es treu en funció del què fem. Pensa que s'ha de aplicar en tots els contextos de la seva vida (casa els avis, quan anem a dinar a fora, etc.)
- És necessari utilitzar el material adequat (tenir un orinal si s'escau pels primers dies, portar roba còmode, tenir recanvis a mà, deixar una muda al cotxe o cotxet...)
- Primer treiem el bolquer durant el dia i el deixem per dormir. El bolquer de la nit i de les migdiades es treu quan l'infant, durant força dies seguits, es lleva completament sec. No tingueu pressa que pot trigar més o menys temps. Penseu que durant el son hi ha una gestió inconscient de les emocions i la gestió del control d'esfínters és sensiblement diferent perquè és quan es poden deixar anar més inconscientment.
- Algun truc: de la mateixa manera que l'adult a vegades té revistes al WC, l'infant hi pot tenir algun conte. Els pot agradar escollir conjuntament les primeres calcetes

o calçotets, pot ser un element motivador i que els fa molta il·lusió participar en la compra.

- Sobretot, tingues sempre a punt un recanvi com a mínim, inclòs sabates i mitjons. Que no t'agafin desprevingut. L'infant ho ha de poder viure sense pressió, des de l'estima i el respecte.
- Aquest hàbit cal acompanyar-lo amb calma, confiar en les capacitats tenint en compte que caldrà fer canvis de roba més sovint durant uns dies.
- Cal acompanyar a l'infant en el procés amb l'objectiu que se'l faci seu i sigui autònom.
- És molt important la motivació de l'infant, quan l'infant mostra interès i té una actitud positiva, estarà obert a l'aprenentatge, desenvoluparà la curiositat i gaudirà descobrint les coses noves. Si està poc motivat, mostrarà poc interès i el pot portar cap al sentiment de rebuig o fins i tot, cap al de frustració.
- El paper de l'adult i la influència que té sobre l'infant és molt important. L'adult és que l'ha d'acompanyar i incentivar d'una manera justa, ni molt ni poc, perquè l'infant se senti satisfet en les noves accions i ho visqui sense la pressió dels adults.
- No s'aprèn a base de reforços positius o negatius (premis i càstigs) sinó en un entorn d'afecte i d'acompanyament.
- No comparem els infants entre ells: no tots els infants adquireixen el control a la mateixa edat. Aconseguir contraure els músculs no és un aprenentatge sinó que depèn de la maduració neurofisiològica i de la motivació.

QUÈ NECESSITEM A L'ESCOLA?

- L'infant ha de portar roba còmoda per facilitar-li l'autonomia.
- Molts recanvis de calçotets/calces, pantalons, mitjons. Millor que l'infant porti samarreta en lloc de bodi.
- Portar alguna samarreta de recanvi perquè pot ser que també es mulli.
- Portar unes sabates de recanvi (a ser possible de goma tipus crocs perquè així les podem rentar)

Us facilitem algunes imatges de contes recomanables per aquest moment.

