

ORIENTACIONES A LOS PADRES PARA DESARROLLAR EL CONTROL DE ESFÍNTERES

El control de esfínteres supone el paso de un comportamiento reflejo automático a una conducta voluntaria y controlada.

Decimos que no hay control de esfínteres cuando el niño moja la cama durante la noche y/o moja los pantalones durante el día, pasada una determinada edad.

La mayoría de los niños logra el control diurno entre los 2 y 3 años. Hacia los 5 años ha adquirido el control nocturno.

Es importante señalar que cualquier situación que produzca ansiedad, puede interferir en el control de esfínteres.

¿Cómo saber cuando tu hijo está listo?

- Físicamente podrían controlar desde los 18 meses aunque tardan alrededor de un año más en darse cuenta.
- Hacia los dos años comenzará a tener sensaciones que comunicará unos segundos antes e incluso mientras se lo está haciendo.
- Valorar la cantidad de líquido que esté ingiriendo y lo mojados que estén los pañales. Si el pañal dura seco y limpio más tiempo, querrá decir que el niño está llegando al punto del control voluntario.
- Un dominio mínimo de la de la lengua se hace necesario para que el niño pueda decirte que quiere ir al baño.

¿Qué podemos hacer los padres y madres para ayudar al niño/a?

- Tener muy claros los hábitos que queremos conseguir (en este caso el control de esfínteres, pero también cualquier otro hábito como puede ser: vestirse, desvestirse, lavarse los dientes...)
- Acompañar siempre al niño/a en estas actividades, y enseñarles como deben hacerlo.
- Hacerlo siempre en un ambiente relajado, tranquilo y comprensivo, sobre todo cuando ocurre algún "fallo" (estamos empezando).
- Evitaremos en todo caso etiquetar a nuestros hijos con palabras como "eres un meón", "tu hermana controló mucho antes", "estoy harta de lavar sábanas todos los días"...y evitaremos utilizar castigos para conseguir este objetivo. (Tened en cuenta que la angustia, puede generar más ganas de hacer pis).
- Recordad que cada niño tiene su propio ritmo. Lo mejor es confiar en el desarrollo del niño, estimularlo positivamente y enseñarle, no exigirle.

Consejos

1. Anotar en papel las horas en las que el niño orina o hace caca durante la semana.
2. Empezar el programa de entrenamiento quitándole el pañal y poniéndole en el orinal media hora antes de la que hemos anotado. (No volver a poner el pañal, aunque tengamos que estar cambiando de ropa continuamente).
3. Conseguir en el niño unos buenos hábitos de higiene personal, requiere por parte de los padres, mantener la rutina, orden y horarios fijos, que permitan al niño automatizar el hábito que queremos conseguir, y con ello una mayor autonomía.

Algunas consideraciones

- **El niño debe tener previamente unos conocimientos, nociones básicas del esquema corporal.**
- **El niño debe conocer las palabras clave:** Pis, orina, caca, heces, mojado, sucio, limpio, baño, water, orinal, retrete...
- **El niño debe entender lo que es la caca o el pis:** (en muchas familias se utilizan expresiones diferentes, y debe conocerlas y familiarizarse con ellas).
- **Importancia de que el niño vea cómo lo hacen los mayores:** además de ver cómo lo hacen los padres o los hermanos, podemos ayudarnos de libros, cuentos...
- **Establecer una rutina.**
- **Descubrir las señales, y responder a ellas:** observa si el niño tiene algún movimiento especial antes de defecar (se pone rojo, se encoje...) u orinar (se mueve, se cruza de piernas...). Cuando lo inicie, llámele la atención para que se dé cuenta de ello *“-nombre del niño- me parece que tienes ganas ahora de hacer caca, verdad”*. *“¿Quieres sentarte un rato ahora en el orinal a ver si sale tu caca”?*. Si el niño tiene éxito, celébrelo con una alabanza.
- **Incitación:** algunos niños necesitan que se les anime a ir al baño.
- **Usar recompensas:** mostrarle que estamos encantados cada vez que usa el orinal o el WC.
- **Poner al niño ropa fácil de quitar.**
- **Sé constante y no vuelvas a ponerle los pañales para evitar jaleo.**

Accidentes

- Suelen ocurrir cuando el niño se pone nervioso o está distraído.
- No les des demasiada importancia
- Resuélvelo con calma y naturalidad.
- Si el niño dice que quiere ir al baño es que quiere ir al baño, no le hagas esperar mucho.
- Hasta que no veas que pasa varias noches seguidas sin mojar el pañal, no se lo quites para dormir.
- Tratar de evitar que utilice el escape como técnica evasiva de alguna situación molesta, o dicho de otra manera, que el niño se haga pis o caca encima para llamar la atención (no le guste la comida, rabieta, evitar separarse de los padres...)

Control de orina diurno

1. Retirar el pañal durante el día.
2. Poner al niño cada 2 horas en el orinal o el WC los quince primeros días. Es importante hablar con él recordándole que va a hacer pis y que él lo diga.
3. Cada vez que haga pis, reforzarle con algo que le guste.
4. Si el niño controla pasados unos quince días, ampliarlo a 2 horas y media, y así sucesivamente.

Control de orina nocturno

1. Una vez conseguido el control durante el día, retiraremos el pañal de la noche.
2. Recordar a los niños que es muy importante hacer pis antes de acostarse.
3. Es probable que los primeros días no aguante toda la noche seco, en ese caso, procuraremos despertarlo a media noche para que haga pis conscientemente en el WC. (Si vemos que está mojado, la próxima noche lo despertaremos un poco antes).
4. Para ayudarle a controlar el pis durante más tiempo, es conveniente jugar durante el día a soltar y retener el pis varias veces cada vez que vaya al WC.