



ARMANDO FERNANDES

PEDIATRA

Email: cptul.armando.fernandes@gmail.com

TREINO DO BACIO/SANITA ("Trono")

O treino do "trono" deve ser iniciado quando a criança se encontra física e emocionalmente pronta, geralmente entre os 1-3 anos de idade (não há consenso quanto à idade de referência, mas a maioria dos autores recomenda o início do treino aos 18 meses, porque até aos 18 meses, as crianças fazem as suas necessidades de forma automática, ou seja, obedecem apenas ao comando reflexo e involuntário).

Regra geral, as crianças controlam primeiro o intestino e só depois a bexiga. Atendendo a isto, geralmente começa-se pelo treino pelos "sólidos".

Constituem sinais de prontidão os seguintes: a) períodos secos de várias horas; b) interesse pelo "trono"; c) desejo de trocar a roupa quando molhada ou suja; e d) capacidade de executar uma série de comandos simples.

A prontidão emocional da criança depende, entre outros, do seu temperamento, e das atitudes dos pais e das interações entre a criança e os pais.

Em regra, as raparigas são mais facilmente treináveis que os rapazes.

IDEIAS PRÁTICAS E CONSELHOS:

IDEIAS PRÁTICAS:

Compre um bacio divertido. Há milhares deles à venda nas lojas, de todas as cores e dos mais variados feitios. Um bacio divertido é sempre uma atracção interessante, nem que seja para "cativar" a criança ao princípio.

Coloque o bacio num sítio acessível. Ou seja, nada de o pendurar altíssimo atrás da porta ou de o pôr atrás da retrete, entalado nos canos. É bom que a criança sinta que a independência também passa por conseguir ir buscar o bacio sozinha e que só precisa de chamar alguém quando o "serviço" estiver acabado.

Seja como for, tente ficar por perto sempre que perceber que alguma coisa se está a passar. As crianças adoram explorar tudo e mais alguma coisa e cocos e chichis não fogem à regra.

Se anda em processo de tirar fraldas, leve sempre uma ou duas mudas de roupa quando sair de casa. E uma fralda, mesmo que isso lhe pareça um contra-senso. Mas pode acontecer ter voltar já de noite para casa, com a criança a dormir no carro, e não dava jeito nenhum ter de lavar a cadeirinha...

Respeite o ritmo do seu filho e não o force a nada se vir que ele não está a colaborar, mas antes a resistir mais do que seria suposto. Mesmo que ache que ele já tem idade para largar as fraldas, é fundamental que ele próprio também as queira largar.

Se já ultrapassou a primeira fase (largar as fraldas durante o dia) e está a tentar pôr em prática a segunda fase (largar as fraldas durante a noite) é boa ideia deixar o bacio ao lado da cama. E veja se não lhe dá muitos líquidos antes da hora de ir dormir.

Tenha mesmo um balde e uma esfregona à mão, pois vai ver que aquilo das «pocinhas» não era de todo invenção de uma mente maldosa, mas sim incontornáveis, embora pequenos, acidentes de percurso.

Conselhos:

Após demonstrar os sinais de prontidão, mostrar o "trono" à criança.

A criança inicialmente senta-se no "trono" por pouco tempo, inteiramente vestido. Vá conversando ou contando histórias (e não lhe ralhe se não houver colaboração).

A criança, então, senta-se no "trono" com as calças abaixadas por períodos de tempo gradualmente maiores (1 minuto, até o máximo de 10 minutos).

Explicações simples sobre o uso do bacio/sanita são dadas várias vezes e enfatizadas colocando-se fraldas sujas de urina ou fezes no "trono".



ARMANDO FERNANDES

PEDIATRA

Email: ptul.armando.fernandes@gmail.com

Os pais devem tentar prever a necessidade da criança de ir ao bacio/sanita, sentá-la no “trono” e oferece reforço positivo a cada sucesso de eliminação no “trono” (elogio, abraço, mapa de estrelas ou alguma outra recompensa motivadora que possa ser dada repetidamente).

NOTAS:

Ódio ou punição são geralmente contraproducentes.

Se a criança se recusa a sentar-se no “trono”, permita que ela se levante e tente outra vez após uma refeição.

Se a recusa for persistente, adie o treino por várias semanas.

As disputas devem ser evitadas. O resultado pode ser a retenção de fezes, a obstipação crónica e/ou o excessivo conflito entre pais-criança.

As crianças com problemas no treino do bacio/sanita não parecem ter mais problemas comportamentais do que as outras crianças.

Se a criança já anda na creche/jardim de infância, deverá haver uma coordenação e colaboração com as educadoras.

Última actualização em 22-10-2021.