

¿Cómo y cuándo quitamos el pañal?

Alrededor de los 24 meses el/la niño/a puede ser capaz de retener la orina y es reflejo de que los esfínteres están madurando, sin embargo, hay niños/as que hasta cumplidos los 3 años no tienen la madurez neuromuscular suficiente.

Reglas básicas:

- El control se debe hacer sin culpabilizar, reñir, comparar ni ridiculizar.
- No pensar que porque tiene la edad o porque es primavera el organismo del niño/a ya podrá regular el control de esfínteres.
- Evitar que coincida con algún otro cambio (escolarización, nacimiento de algún hermano/a, ...).
- Enseñarle las palabras básicas que necesita para explicar lo que le pasa.
- Ayudarle a asociar sensaciones y movimientos con las ganas de ir al lavabo, así aprenderá a identificar cuando debe avisar.
- Animarle aunque haya avisado demasiado tarde, así aprenderá a avisar antes.
- Cuando se quita el pañal no hay que volverlo a poner aunque haya que superar algunos accidentes.

Señales que indican que el niño/a está preparado para utilizar el orinal/reductor:

- Aunque haya llevado unas horas los pañales, éstos están secos, lo que sugiere cierto control sobre su vejiga.
- Ellos/as mismos/as se quejan de que los pañales están mojados y prefieren sentirse secos.
- Ellos/as mismos/as piden dejar de llevar pañales.
- Después de una siesta, su pañal está seco.

En algunos casos, los/las niños/as no están cómodos/as utilizando el orinal/reductor, porque desde su punto de vista:

- Sus pañales son más cálidos y agradables, se sienten desprotegidos sin él.
- Llevar pañales es fácil, pueden vaciar su intestino y su vejiga cuando quieren y sin esfuerzo.

Las estrategias básicas son:

1. Intentar que se familiaricen con el orinal/reductor:
 - explicarles que desde ahora lo tendrán que utilizar.
 - mantenerlo a su alcance.
 - dejar que jueguen con él.
2. Animarles a que se sienten en el orinal/reductor:
 - quitarles los pañales después de las comidas.
 - sugerirles que se sienten en el orinal/reductor.
 - facilitar una rutina diaria.
3. Sentarles el tiempo necesario:
 - conseguir que resulte divertido (cuento, música...).
 - mantenerles distraídos.

4. Alabar sus logros:
- elogiarles cuando lo utilicen.

Control nocturno de los esfínteres

1. No acostumarles a levantarles por la noche. La responsabilidad debe ser de los hijos/as y no de los padres y las madres.
2. Reducir ligeramente la ingestión de líquidos antes de acostarse.
3. Acompañarles al baño antes de ir a dormir (se les olvida).
4. Mantener la rutina de forma constante y con paciencia.
5. Premiar si no se ha hecho pis encima y reaccionar con suavidad si se le escapa. No olvidar que habrá temporadas de descontrol hasta que adquiera el hábito.
6. No enfadarse aunque sea incómodo cambiar la cama.

RESUMEN

El control de los esfínteres requiere cierta madurez neurológica y emocional del niño/a y la colaboración y la paciencia de todos los adultos que estén en relación con ellos/as. No es algo que se pueda dejar en manos del buen tiempo, del deseo puntual del adulto o de la voluntad del propio niño/a.

Dra. Ainhoa Manzano Fernández
Dr. Juan Luis Martín Ayala
ETXADI
Familia-Psikologia Unibertsitate-Zentroa
Centro Universitario de Psicología de la Familia