

¿ESTARÁ LISTO PARA DEJAREL PAÑAL?

Algunos estudios demuestran que el 50% de los niños controlan los esfínteres de día a los 30 meses (2 años y medio), el 75% a los 36 meses (3 años) y el 95% a los 42 meses (3 años y medio).



Dejar el pañal e iniciar con el control de esfínteres, se trata de un proceso madurativo del niño. Para saber si tu hijo está preparado para que le retires el pañal, puedes observar algunos detalles que marcan su madurez:

- Es más paciente, es capaz de esperar algo que necesita, como comer, dormir, etc.
- Se quita la ropa con facilidad y camina sin ayuda.
- Permanece seco durante la siesta o más de dos horas durante el día.
- Se pone nervioso si tiene el pañal mojado.
- Expresa la necesidad de orinar o de hacer caca y lo solicita, no siempre hablando, en ocasiones da saltitos o se sujetta el pañal.
- Incluso muchos niños piden que les cambien el pañal y piden que no se le vuelva a poner, esto indica que ha llegado el momento de empezar el proceso de abandonar el paquete.

¿PODEMOS HACER ALGO PARA AYUDARLES?

RESPECTAR SUS TIEMPOS

Dejar el pañal implica todo un proceso madurativo, así que si los que queremos iniciar el control somos los papás, porque ellos no nos lo han pedido, debemos ser muy respetuosos. Esto significa no enfadarnos, no regañar, no impacientarnos y, si hace falta, recordarnos a nosotros mismos por qué estamos llevando a cabo tal “entrenamiento” [normalmente por presión social ya que como hemos visto es normal que un niño no controle los esfínteres hasta una edad de 3-5 años].

PERMITIR SU MADURACIÓN PSICOLÓGICA

Hablando de sus hitos, de sus avances en otras áreas y permitiendo que vayan cogiendo autonomía en general. No tiene mucho sentido tratar de enseñar a un niño a controlar por sí mismo los esfínteres si todavía usa chupón, si no le dejamos que coma algunas cosas con la cuchara para que no se manche, si no bebe en vaso, si no dejamos que trate de vestirse o desvestirse, etc.

HABLAR DEL TEMA

Diciéndoles dónde van a parar sus excrementos, cómo lo hace papá o mamá, los animales, que conozca el nombre de cada cosa (pipí y caca), explicarle las sensaciones de estar mojado o de tener caca en el pañal, etc. Cuando notemos que está preparado podemos ir posando en práctica estos pasos para ir dejando el pañal, puede ser un proceso que dure meses, son necesarias paciencia y constancia.

ALGUNOS PASOS PARA IR DEJANDO EL PAÑAL

- Hablarle y explicarle a menudo por qué es mejor hacer sus necesidades en el inodoro. Ellos a estas edades van entendiendo cada vez más, pero no han desarrollado el lenguaje completamente y puede que al principio les cueste entender por qué no pueden llevar su querido pañal que les ha acompañado durante años.
- Sentar al niño en el inodoro al principio en unos momentos fijos. Por ejemplo, antes del baño, al despertarse o antes de acostarse. Al principio puede que no hagan pipí, pero poco a poco comprenderán el “mecanismo”.

- **Quitar el pañal a ratos**, en casa. No es necesario ponerle ropa interior. Se puede tener un orinal cerca del lugar donde estemos para que el niño sepa que se puede sentar ahí en caso de necesidad.
- **Preguntar a cada rato si quieren hacer pipí o caca**, y explicarles que en el caso de que así sea, los llevamos al inodoro (o al orinal). Así poco a poco irán entendiendo la causa y el efecto: tengo ganas, voy al baño
- Durante estos primeros pasos es normal que se hagan sus necesidades encima. Si no queremos esto, no les quitemos el pañal. Los niños lo pasan mal en estos momentos, imaginémonos la sensación que tendríamos al ir mojados y manchados y que encima nos regañen. Muchos niños lloran al hacerse pipí encima, puede que no entiendan aún por qué les ha pasado, que se asusten, y a ello no debemos añadir que sientan miedo de vernos enojados. Nunca hay que ridiculizarlos diciéndoles que son bebés o compارando con hermanos mayores.

El día que decidimos quitarle el pañal por completo durante el día [generalmente por la noche tardan más en controlar los esfínteres] será una transición suave si hemos puesto en práctica alguno de estos pequeños pasos para ir dejando el pañal, y el niño prácticamente no se dará cuenta de ello. Hay que recordar que le podemos volver a poner el pañal si vemos que no es el momento adecuado. El proceso de control de esfínteres no es automático y necesita mucha paciencia y comprensión por parte de los padres. Estos **pequeños pasos** para ir dejando el pañal pueden ser una ayuda para que se haga de un modo paulatino y demos tiempo al niño a que se habitúe a ese gran cambio que supone quitarle el pañal.

TIPS

- Comienza por quitarle el pañal por unas horas, por ejemplo por las tardes, cuando esté tranquilo en casa y siempre con la basinica a la mano. Si es necesario, ponla en medio de la sala.
- Para que se habitúe al uso del WC (en esto también debemos darle la opción a que use lo que prefiera), acompáñalo, que te vea a ti también usándolo. Un cuento puede ser una buena idea para que el niño aprenda a quedarse sentado y esperar a que la pis salga. Muchos se sientan por un segundo y como no sale nada, se ponen de pie enseguida y se van. Es importante que adquieran el hábito de sentarse y esperar.
- Para retirar el pañal durante más horas, escoge un fin de semana que vayas a estar en casa. Prepara unas cuantas mudas de ropa y ante todo, ten mucha paciencia y comprensión.
- Apenas se despierte llévalo a hacer pis y así a cada hora hasta que veas que él solito logra avisarte. El avisar es un gran avance pues indica que ha conseguido identificar la sensación de que tiene ganas de hacer pis o caca.
- Tampoco lo agobies con ir al WC a cada rato porque acabará viéndolo como algo negativo. Si no quiere sentarse, déjalo a que te avise solito o si se le escapa alguna vez tampoco pasa nada. Dale libertad para que decida cuando quiere ir.
- Facilitale la tarea todo lo posible. Colócale ropa cómoda de quitar y poner, ponle un banquito para que pueda subirse a la taza solito y usa un adaptador para la tapa del inodoro para que se sienta más seguro.
- Ten en cuenta que se le escapará la pis unas cuantas veces, sobre todo cuando esté distraído comiendo o jugando. Nunca le regañes.
- Si ves que el pequeño no avanza con el pasar de los días y se moja siempre la ropa es que a lo mejor no estaba preparado para dejar los pañales en ese momento. Puede que nos hayamos equivocado al retirarlo antes de tiempo. No tengas miedo de volver atrás y colocarle nuevamente los pañales. El niño los usará hasta que se sienta seguro de dejarlos.
- Recurre a estímulos positivos como comprarle unas braguitas o unos calzoncillos nuevos que la haga ilusión estrenar. También hay un montón de libros infantiles muy bonitos que hablan sobre el tema y le ayudarán en el proceso.
- Ten en cuenta factores emocionales que pueden afectar al niño para dejar el pañal en ese momento como puede ser un divorcio, una mudanza, el nacimiento de un hermanito o un cambio significativo en su ritmo de vida habitual



DRA. LIDIA DEL CARMEN GÓMEZ PUENTE

PATRICIO SANZ 810, COL. DEL VALLE, DELEGACIÓN BENITO JUÁREZ, C.P. 03100, MÉXICO D.F.

5543.9262