

CONTROL DE ESFÍNTERES

Guías anticipatorias

María Rivas Medina, María V. Ledesma Albarrán

El control de esfínteres es un proceso madurativo que implica pasar de una conducta automática a una **conducta voluntaria**; se trata de una habilidad que debe ser aprendida y la edad a la que están preparados es muy variable de unos niños a otros.

La mayoría de niños están preparados para ello **entre los 2 y 3 años**. Aunque existen variaciones individuales el orden habitual de continencia es:

Fecal nocturna Fecal diurna Urinaria diurna Urinaria nocturna

¿Cómo saber si nuestro hijo está preparado para iniciar el aprendizaje?

Es conveniente que antes de iniciar la educación del control de los esfínteres, valoremos algunos **signos que indican que el niño puede estar preparado**:

- El niño es capaz de obedecer órdenes sencillas.
- Ayuda a vestirse y desvestirse.
- Dice y entiende palabras relacionadas con esto, como “caca” y “pipí”.
- Mantiene el pañal seco más de 2 horas y avisa cuando lo tiene sucio.
- Hace más de 6 meses que empezó a andar.

No se recomienda iniciar el proceso de aprendizaje si se están produciendo otros cambios importantes que puedan generar estrés en el niño: llegada de un nuevo hermanito, mudanzas, divorcio, etc.

¿Qué podemos hacer para ayudar a nuestro hijo con la retirada del pañal?

En primer lugar, considerar que todo aprendizaje debe ser establecido lentamente y tener en cuenta que los niños sienten satisfacción en asimilar nuevos conceptos, **el niño debe sentirse motivado** y debemos hacerle ver que es una parte importante en el proceso.

El niño debe sentirse apoyado y querido aunque se haga pis y no ser ridiculizado, culpabilizado ni reñirlo por este motivo. En estos casos debemos con cariño limpiar juntos lo que se manche para hacerle partícipe del proceso.

También debemos aprovechar su deseo natural de imitación dejando que observe a los adultos o a un hermano mayor en el proceso de evacuación.

Al inicio del proceso, debemos sentar al niño de forma frecuente en el orinal al principio cada 1,5-2 horas como máximo y posteriormente nos ajustaremos a las horas en que vemos que hace el pis o la caca intentando establecer unas rutinas básicas como por ejemplo hacer pipí antes de salir y al llegar a casa.

Debemos poner al niño **ropa cómoda y fácil de quitar** ya que al principio le costará mucho contener mientras espera a quitarse la ropa.

Cuando tomamos la decisión de quitar el pañal durante el día, no debemos volver a ponerlo según las situaciones ya que esto puede generar confusión en el niño.

Es más cómodo usar un orinal ya que la postura le será más cómoda para la evacuación, en caso de usar el retrete debemos colocar un taburete para que no le cuelguen las piernas y esté más cómodo.

Al principio premiaremos con besos, abrazos y palabras cariñosas cualquier intento y poco a poco pasaremos a premiar tan solo los éxitos aunque también elogiaremos los intentos.

En algunas ocasiones hay alguna regresión durante el proceso; es importante no mostrar preocupación o ansiedad. Seguiremos elogiándole y felicitándole con los avances y tendremos una actitud comprensiva aunque firme con los fracasos.

¿Cuándo retirar el pañal por la noche?

El momento en el que un niño o una niña son capaces de controlar sus esfínteres durante el sueño es muy variable; frecuentemente, ocurre de forma normal **entre los 2 y 4 años de edad**.

Signos que indican que el niño/a está preparado/a para retirar el pañal nocturno:

- Amanece seco/a más de 3-4 noches seguidas.
- Manifiesta su deseo de retirar el pañal.
- Más de 6 meses de control diurno.

Cuando se inicie este proceso se recomienda limitar moderadamente la ingesta de líquidos las últimas horas de la tarde noche e ir al baño antes de ir a dormir.

Si tarda en controlar la micción nocturna, debemos **tratar el tema con naturalidad** sin darle más importancia de la que tiene. El niño nos ayudará a cambiar la ropa de la cama y a cambiarse él y le podemos premiar con cosas que le gusten los días que amanezca seco.

No obstante, alrededor de un 10% de niños se hacen pis en la cama a los 6 años. Si este es el caso de su hijo, consulte con su pediatra.