

Πανιά: Διακοπή της πάνας - Εξάσκηση ελέγχου των σφιγκτήρων)

Μόνικα Μιχαηλίδου-Ευσταθιάδου, Παιδιάτρος



Σημεία που δείχνουν ότι το παιδί σας είναι έτοιμο να εκπαιδευτεί

Τα παλαιότερα χρόνια το πλύσιμο των παιδικών πανών ήταν μια κοπιώδης και χρονοβόρος εργασία για την **μητέρα**. Γι' αυτό και η ηλικία έναρξης της εξάσκησης ελέγχου των σφιγκτήρων ήταν 9-12 μηνών.

Σ' αυτή την ηλικία ένα βρέφος δεν αντιλαμβάνεται τι αναμένεται από αυτό και γιατί. Έτσι ο φροντιστής μάθαινε να "διαβάζει" το παιδί και το έβαζε στο καθικάκι σε τακτά διαστήματα με την ελπίδα ότι θα πετύχει την ούρηση ή την αφόδευση! Αυτό όπως αντιλαμβάνεστε χρειαζόταν μεγάλη προσπάθεια και χρόνο εκ μέρους του φροντιστή. Ο ρόλος του παιδιού ήταν βασικά παθητικός.

Σήμερα όμως, με τις πάνες μίας χρήσης, τα πλυντήρια και τα στεγνωτήρια ρούχων, είναι πιο απλό να περιμένουμε μέχρι το παιδί να μπορεί να ελέγχει τους σφιγκτήρες του, να είναι έτοιμο νοητικά για να καταλάβει τι του ζητούμε και να ωριμάσει ψυχολογικά και συναισθηματικά για να αντιληφθεί τις διαστάσεις αυτού του νέου επιτεύγματος!

Αυτό συνήθως συμβαίνει μεταξύ 18-30 μηνών, (1½ - 2½ ετών). Ειδικοί έχουν καθορίσει τον μέσο όρο ηλικίας για τον έλεγχο των σφιγκτήρων κατά την διάρκεια της ημέρας στους 28.5 μήνες και τον μέσο όρο ηλικίας για τον έλεγχο των σφιγκτήρων της νύχτας στους 33.3 μήνες. Ο έλεγχος της αφόδευσης (κακά) επιτυγχάνεται πριν τον έλεγχο της ούρησης επειδή ο μυϊκός σφιγκτήρας που ελέγχει την αφόδευση ωριμάζει πριν τους μύες που ελέγχουν την ούρηση.

Τα κορίτσια συνήθως μαθαίνουν την χρήση της τουαλέτας πριν τα αγόρια.

Σημεία που δείχνουν ότι το παιδί σας είναι έτοιμο να εκπαιδευτεί

A. Φυσική ετοιμότητα

- Το παιδί να μπορεί να **περπατά**, να τρέχει, να κάθεται κάτω και να σηκώνεται πάνω με ευκολία, να μπορεί να πάει μόνο στην τουαλέτα και να μπορεί να κατεβάζει και να ξαναφορέι τα ρούχα του.
- Ξεκάθαρα σημεία ελέγχου της κύστης- το παιδί μένει στεγνό για αρκετές ώρες, ξέρει τότε θα ουρήσει, ουρεί μια σημαντική ποσότητα κάθε φορά.

B. Συναισθηματική/Ψυχολογική Ετοιμότητα

- Το παιδί να μπορεί να κάτσει και να παίξει ήσυχα για κάποιο χρονικό διάστημα.
- Να θέλει να μιμείται τους ενήλικες π.χ βούρτσισμα δοντιών, να γευματίζει με μαχαιροπίρουνα και χαρτοπετσέτα.
- Το παιδί να βρίσκεται σε μια περίοδο σχετικής συνεργασίας. Η **συμπεριφορά** των παιδιών γύρω στα 2 εναλλάσσεται μεταξύ περιόδων αρνητισμού και συνεργασίας. Αν το παιδί βρίσκεται σε φάση αρνητισμού, περιμένετε για μια πιο συνεργάσιμη περίοδο.
- Να δείχνει ενδιαφέρον για την τουαλέτα.

Γ. Ετοιμότητα στην αντίληψη και στην εκτέλεση εντολών

- Το παιδί να έχει επιδείξει την δυνατότητα να ακολουθεί εντολές και να εκφράζει τις ανάγκες του.
- Το παιδί να έχει αναπτύξει την γλώσσα σε σημείο που να ξέρει τι είναι η τουαλέτα και τον ρόλο που παίζει το καθικάκι.
- Να αντιλαμβάνεται τότε βρέχει και τότε κάνει κακά στο πανί του. Ακόμα να σας λέει ότι η **πάννα** του χρειάζεται αλλαγή.

Προετοιμάζοντας το παιδί ...

- Να ορίσετε λέξεις για την ούρηση και την κένωση. Χρησιμοποιείτε αυτές τις λέξεις μαζί με τις λέξεις βρεγμένο, στεγνό, καθαρό, λερωμένο.

■ Η εξάσκηση για τον έλεγχο των σφιγκτήρων είναι πιο εύκολη όταν το παιδί προτιμά καθαρά και στεγνά πανάκια. Αυτό μπορείτε να το ενθαρρύνετε αν αλλάζετε την πάνα στο παιδί σας μόλις αντιληφθείτε ότι την έχει λερώσει από τις πρώτες μέρες ζωής.

■ Αγοράστε ένα εργονομικό καθικάκι και τοποθετείστε το στον χώρο της τουαλέτας. Πέστε στο παιδί σας ότι είναι η δική του καρέκλα. Αν θα χρησιμοποιήσετε ειδικό εφαρμόσιμο **κάθισμα** στην τουαλέτα ενηλίκων, τότε πρέπει να πάρετε και ένα μικρό σκαμνάκι-σκαλάκι για να μπορεί το παιδί να ανέβει στο κάθισμα της τουαλέτας. Αυτό το σκαμνάκι θα του δίνει ένα αίσθημα **ασφάλειας** και ένα σημείο για να πατά και να σπρώχνει κατά την διάρκεια της αφόδευσης.

■ Αν νιώθετε άνετα, αφήστε το παιδί σας να σας παρακολουθεί όταν χρησιμοποιείτε εσείς την τουαλέτα, και επιτρέψτε του να τραβήξει το καζανάκι!!

■ Παιδιά που παρακολουθούν άλλα παιδιά κοντά στην ηλικία τους να χρησιμοποιούν την τουαλέτα θέλουν να τα μιμηθούν.

■ Προμηθευτείτε βαμβακερά βρακάκια και πλαστικά καλύμματα για να φορά το παιδί πάνω από το βρακάκι (για εννόητους λόγους!!) μέχρι να πετύχετε το πολυπόθητο αποτέλεσμα.

■ Για πιο μεγάλα παιδιά μπορείτε να εισάξετε την έννοια του αρχηγού -ποιος είναι αρχηγός εσύ ή τα κακά;

Πως θα ξεκινήσετε;

■ Αποφασίστε πότε θα ξεκινήσετε. Αν και οι δύο **γονείς** είναι εργαζόμενοι τότε το Σαββατοκύριακο είναι η καλύτερη επιλογή.

■ Πέστε στο παιδί σας πόσο περήφανοί είστε που έχει πλέον **μεγαλώσει**. Μετά πέστε κάτι όπως π.χ Τώρα που μεγάλωσες θα μπορείς να κάνεις τα τσίτσα ή τα κακά σου στο καθικάκι/ τουαλέτα όπως τη μαμά και τον μπαμπά. Θα ξεκινήσουμε σήμερα να φορούμε τα καινούργια μας βρακάκια, αντί τα πανάκια μας. Είναι σημαντικό η εξάσκηση να γίνει ευθύνη του παιδιού και ο φροντιστής να υιοθετήσει μια χαλαρή στάση σχετικά με το θέμα αυτό.

■ Φορέστε τα βρακάκια σας. Αυτά θα βοηθήσουν το παιδί να αντιλαμβάνεται ευκολότερα πότε είναι βρεγμένο ή λερωμένο. Μην ξεχάσετε τα πλαστικά καλύμματα πάνω από τα βρακάκια!!

■ Αφού ξεκινήσετε με τα βρακάκια, θα χρησιμοποιείτε πάνες μόνο για τους υπνάκους της μέρας και τον **ύπνο** της νύχτας. Ο έλεγχος των σφιγκτήρων κατά την διάρκεια της νύχτας επιτυγχάνεται αργότερα από της ημέρας.

■ Ξεκινήστε με επισκέψεις στην τουαλέτα 20 λεπτά μετά που το παιδί τρώει ή πίνει. Χρησιμοποιείστε την φράση 'Ας δοκιμάσουμε το καθικάκι / τουαλέτα. Αν δεν γίνει τίποτα τα επόμενα 5 λεπτά συνεχίστε χαλαρά τις ασχολίες σας, μέχρι την επόμενη επίσκεψη. Αν το παιδί τα καταφέρει, θα το ενθαρρύνετε λέγοντας κάτι όπως " Μπράβο, χρησιμοποιείς την τουαλέτα όπως τη μαμά και τον μπαμπά. Έχεις μάθει να είσαι εσύ ο "αρχηγός". Αν το παιδί δεν προλάβει να πάει εγκαίρως στη τουαλέτα, ήρεμα μπορούμε να πούμε κάτι όπως "Ουπς, φαίνεται ότι τα κακά/τσίτσα ήταν τώρα αρχηγός. Δεν πειράζει, ξέρω ότι σύντομα θα είσαι εσύ ο αρχηγός. "

■ Προβλήματα κατά την διάρκεια της εξάσκησης μπορεί να έχουν την ρίζα τους σε διαφορές μεταξύ **γονιού** και παιδιού σε θέματα **πειθαρχίας** και αποδοχής εξουσίας.

■ Κάποιοι ειδικοί προτείνουν τη χορήγηση περισσότερων υγρών στο παιδί για να έχουμε έτσι περισσότερες ευκαιρίες για ...εξάσκηση.

■ Μην φωνάζετε και μην τιμωρείτε τα παιδιά σας για τα **ατυχήματα**.

■ Το τρεχούμενο **νερό** καθώς το παιδί κάθεται στο καθικάκι μπορεί να προκαλέσει την ούρηση. Κάποιοι γονείς αγοράζουν βρακάκια με λουλουδάκια, ζωάκια, ήρωες παιδικών σειρών ή κάτι άλλο που αρέσει στα παιδιά και λένε στα παιδιά τους ότι θα τα φορέσουν όταν μάθουν να χρησιμοποιούν την τουαλέτα- ένα αποτελεσματικό κίνητρο συνήθως!!

■ Αν ξεκινήσετε την εξάσκηση και δεν έχετε θετικά αποτελέσματα ή το παιδί αντιστέκεται, τότε φορέστε ξανά τις πάνες και ξαναδοκιμάστε μετά από 2-3 μήνες.

■ Αφού επιτύχετε στον έλεγχο των σφιγκτήρων κατά την διάρκεια της ημέρας μην ανησυχείτε για το βράδυ. Κρατήστε τα **πανιά** για το βράδυ. Τα παιδιά μπορεί να συνεχίσουν να βρέχονται το βράδυ μέχρι 4-5 ετών.

■ Να θυμάστε ότι η εξάσκηση που θα γίνει με τον πιο πάνω τρόπο είναι μια φυσιολογική διαδικασία. Ο ρόλος του γονιού είναι απλά ενθαρρυντικός.

Μετά την επιτυχή εξάσκηση...

Μετά την επιτυχή εξάσκηση τα μικρά παιδιά μπορεί να έχουν ατυχήματα λόγω ενθουσιασμού, έντονου γέλιου, **φόβου, φοβίας** ή λόγω του ότι το παιδί ασχολείται με κάτι το οποίο δεν ήθελε να διακόψει. Μέχρι και την πρώτη τάξη θα πρέπει να υπενθυμίζετε το παιδί σας να αδειάζει την κύστη του πριν μπειτε στο αυτοκίνητο, πριν πάτε σε χώρο που δεν θα υπάρχουν τουαλέτες ή όποτε το δείτε να κάνει τον...χορό του τσίτσα!!

Εξάσκηση για παιδιά με ειδικές ικανότητες...

Οι ίδιες εκπαιδευτικές μέθοδοι ισχύουν και για τα παιδιά με ειδικές ικανότητες. Αν ο γιατρός ή άλλος ειδικός σας συμβουλευσει ότι θα ήταν προς όφελος του παιδιού να το εκπαιδεύσετε στο να ελέγχει τους σφιγκτήρες του, να ξέρετε ότι απαιτείται μεγάλη υπομονή και ένα μεγαλύτερο χρονικό διάστημα για να επιτύχετε το αποτέλεσμα. Πολλές άλλες δεξιότητες είναι απαραίτητες να αποκτηθούν από παιδιά με φυσικές ή νοητικές ελλείψεις. Χρειάζεται να γίνει μια εκτεταμένη ανάλυση όλων των δεξιοτήτων και της κάθε δεξιότητας ξεχωριστά π.χ καταγράφοντας κάθε βήμα που χρειάζεται για να πάει το παιδί στην τουαλέτα

- Να αναγνωρίζει πότε πρέπει να πάει στην τουαλέτα
- Να μπορεί να συγκρατηθεί μέχρι να φτάσει στην τουαλέτα
- Να μπει στον χώρο της τουαλέτας
- Να χειρίζεται τους διάφορους μηχανισμούς κουμπωμάτων π.χ φερμουάρ, κουμπιά
- Να κατεβάσει τα ρούχα του/της κάτω
- Να κάτσει πάνω στην τουαλέτα
- Να αποδεύσει ή να ουρήσει μέσα στην τουαλέτα
- Να καθαριστεί σωστά
- Να συγυρίσει ξανά το παντελόνι ή τη
- Να τραβήξει το καζανάκι
- Να πλύνει και να στεγνώσει τα χέρια

Για να διαπιστώσετε αν το παιδί σας μπορεί να εκπαιδευτεί στον έλεγχο των σφιγκτήρων του απαντήστε τις επόμενες ερωτήσεις

Μπορεί το παιδί να ακολουθήσει απλές οδηγίες π.χ Μαρία, έλα εδώ ;

Μπορεί το παιδί να κάτσει στην καρέκλα για πέντε λεπτά ;

Μπορεί το παιδί να συγκρατηθεί για 1-½ ώρα μεταξύ των επισκέψεων στην τουαλέτα ;

Κατανοώντας την ανθρώπινη σεξουαλικότητα...

Η εξάσκηση ελέγχου των σφιγκτήρων μας είναι μέρος μιας ισόβιας διαδικασίας **μάθησης** για το σώμα μας και τις λειτουργίες του.

Οι αντιλήψεις που έχουν οι γονείς σχετικά με τα γεννητικά τους όργανα και η φυσική διαδικασία εκμάθησης ελέγχου των σφιγκτήρων έχουν επίδραση στα αναπτυσσόμενα συναισθήματα του παιδιού σχετικά με το σώμα του και την ανάληψη ευθύνης για τις σωματικές του ανάγκες.

Φροντίστε ούτως ώστε το παιδί να έχει δει κάποιον **γονέα** να χρησιμοποιεί την τουαλέτα.

Να απαντάτε ψύχραιμα σε όλες του τις ερωτήσεις.

Η επιτυχία εκμάθησης του ελέγχου των σφιγκτήρων με ήρεμο και θετικό πνεύμα έχει μεγάλη σημασία για την ισόβια εκτίμηση της σεξουαλικότητας σε κάθε άνθρωπο.

Τα μικρά παιδιά νιώθουν ευχαρίστηση όταν ουρούν ή όταν αφοδεύουν. Μπορεί να θέλουν να παίξουν με τα ούρα ή τα κόπρανα τους. Επίσης μπορεί να θέλουν να εξετάσουν τα δικά τους γεννητικά όργανα ή τα γεννητικά όργανα άλλων παιδιών όταν χρησιμοποιούν την τουαλέτα. Αυτή είναι μια φυσιολογική συμπεριφορά πειραματισμού. Αυτή είναι μια καλή περίοδος για να μάθουμε στα παιδιά μας να χρησιμοποιούν τους σωστούς όρους κατονομάζοντας τα διάφορα μέρη του σώματος και τις διάφορες λειτουργίες του οργανισμού μας.

Ο στόχος είναι να διδάξουμε στα παιδιά μας ότι όλα τα μέρη του σώματος είναι καλά, και όλες οι σωματικές μας λειτουργίες είναι φυσιολογικές.

<https://www.paidiatros.com/paidi/anaptixi/stopping-diapers>