

E agora? Preciso tirar a fralda do meu bebê!

Sabemos o quanto este momento é importante e esperado pelas mães e papais, porém, não é algo que deva ser adiantado ou acelerado. É preciso entender se a criança já possui capacidade física para segurar suas necessidades. Alguns adquirem este controle por volta de um ano e meio, outros somente a partir dos 3 anos.

Quais os possíveis sinais de que a criança está preparada para o desfralde?

1. A fralda fica sequinha por pelo menos 2 horas;



2. A criança pede para que você troque a fralda;



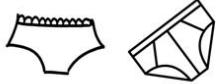
3. A criança pede para usar o penico ou



4. A criança faz cocô sempre por volta do mesmo horário;



5. A criança pede para usar cueca ou calcinha;



6. A criança consegue seguir instruções simples;



7. A criança consegue avisar que irá fazer cocô ou xixi;



8. A criança consegue abaixar ou levantar as calças sozinha.



O processo de retirar a fralda:

1 – Crianças aprendem muito pela imitação:

Em alguns momentos, permita que o bebê veja pessoas próximas (homem ou mulher) indo ao banheiro, utilizando o vaso sanitário em pé ou sentadas.

2 – Se for necessário, utilize equipamentos:

- Penico;
- Adaptador de vaso sanitário;
- Um banco baixo para que a criança alcance o vaso e apoie os pés.

3- Deixe a criança se acostumar com o penico ou vaso:

Permita que a criança passe algum tempo sentado no local onde fará o xixi ou cocô, em um horário habitual que isso aconteça. Forneça brinquedos ou livros para que a criança manipule.

4 – Escolha uma época em que você estará mais disponível:

Suas férias são um ótimo período para tentar o desfralde, assim você conseguirá se planejar e decidir em qual período deixará a criança sem a

fralda. Prepare-se para possíveis vazamentos, sendo assim, uma boa estação do tempo indicada seria no verão, evitando que a criança se molhe e fique incomodada com a temperatura mais fria.

5 – Utilize as chamadas cuecas ou calcinhas “especiais”:

Desperte o desejo da criança em usar tais cuecas especiais:

- Com desenhos;
- De suas cores preferidas;
- Iguais as de alguém que seja referência para elas (super heróis, pessoas queridas...).

E prepare-se, pois a criança deverá usar uma boa quantidade delas por dia!!!

6 – Ensine primeiro a fazer xixi sentado, depois em pé:

Muitas vezes o xixi e o cocô vêm juntos, e nem sempre a criança sabe identificar qual deles está para sair. Faz mais sentido ensinar o menino a fazer xixi e cocô do mesmo jeito, sentado, pelo menos no começo. Outra vantagem é que ele pode se concentrar na coisa em si, sem ter de se preocupar em acertar a pontaria.

Uma vez que o menino esteja fazendo xixi direitinho sentado, você pode propor que ele tente fazer em pé no vaso sanitário. Se necessário, utilize um banquinho de apoio.

7 – Tome cuidado com seus sentimentos:

Demonstrar raiva ou frustração quando a criança faz xixi ou cocô no lugar errado pode trazer más impressões para a criança, fazendo com que ela associe o fato de fazer xixi e cocô como algo ruim e que deva ser repreendido.

8 – Prefira roupas mais largas, que seja fácil para a criança retirá-las ou deixe a criança sem a parte de baixo por algum tempo:

Nesse período, quanto menos a criança tiver que se preocupar com o modo de tirar a roupa, melhor. Se puder, deixe a criança a vontade, sem a parte de baixo da roupa, pois assim quando houver possíveis escapadinhas, a criança não se sentirá culpada e não sujará tantas roupas.

- Curiosidade: você sabia que meninas costumam largar as fraldas antes dos meninos?

Para saber mais:

BabyCenter: <http://brasil.babycenter.com/a3400185/como-desfraldar-meninos>

Revista crescer:

<https://revistacrescer.globo.com/Bebes/Desenvolvimento/noticia/2017/02/desfralde-tudo-o-que-voce-precisa-saber.html>

Fonte das imagens:

<http://roteirobaby.com.br/2013/05/dicas-para-o-desfralde.html>

Contato:

E-mail: servicoto@hcrp.usp.br

Telefone (16) 3602-1803

Elaborado por Gabriela Fuzaro e Mariana Guimarães
Programa de Aprimoramento Profissional 'Terapia Ocupacional em Saúde Mental' (2016)
Supervisão: Valquíria Ferreira Josué
Terapeuta Ocupacional CREFITO 3-5061-TO



Hospital das Clínicas da Faculdade de
Medicina de Ribeirão Preto – USP



Serviço de Terapia Ocupacional
Centro de Reabilitação

CARTILHA DE ORIENTAÇÃO PARA O DESFRALDE



Ambulatório de Terapia Ocupacional em Saúde
Mental da Infância e Adolescência
Serviço de Psiquiatria da Infância e Adolescência