

Outros Conselhos úteis:



- Adapte uma **abordagem positiva** para o treino do bacio;
- Mantenha a criança em roupas soltas e **fáceis de despir**;
- **Sem guerras!** Evite discussões sobre o treino do bacio;
- Evite lembretes excessivos e **não use castigos**;
- Não “puxe o autoclismo” enquanto a criança estiver sentada;
- Previna obstipação com dieta rica em fibras e assegure a **ingestão de água**;
- Tire a fralda na sesta e à noite quando a criança estiver consistentemente seca durante o dia;
- Descontinue o treino por 2 – 3 meses, se a criança não estiver a progredir no treino;
- O mais importante: **paciência!** O treino do bacio pode demorar e faz-se de avanços e recuos.

Cuide bem de si e dos seus!

Bibliografia:

- Teri Lee Turner, M. M., & Kimberly Ballard Matlock, M. (23 de Março de 2017). *Toilet training*. Obtido de Uptodate: www.uptodate.com, acedido em Janeiro de 2018
- Anacleto, V. (23 de Novembro de 2017). *Enurese*. Curso de Formação em Pediatria - Internos de Medicina Geral e Familiar. Lisboa, Portugal.

Elaborado por: Marta N Bragança



R. Patrocínio, nº 60 1350-230 Lisboa
Tel: 213913220

e-mail: condestavel.sec@arslvt.min-saude.pt

Janeiro de 2018



Treino do Bacio



Importância do Treino do Bacio

Aprender a usar a sanita é um marco importante para pais e filhos. Para os pais, significa liberdade das fraldas. Para a criança, é um passo em direção à independência e autonomia.

Antes de começar o treino do bacio, é importante saber se o seu filho está pronto, como ajudar o seu filho e o que fazer se houver contratempos ao longo do caminho.

A minha criança está preparada?

Antes de iniciar o treino do bacio, a criança deve ser capaz de fazer o seguinte:

- Andar até ao bacio e sentar-se;
- Manter-se seco por várias horas ou acordar seco após uma sesta;
- Puxar a roupa para cima e para baixo;
- Seguir instruções simples;
- Comunicar a necessidade de ir ao bacio;
- Mostrar interesse no treino do bacio;
- Expressar o desejo de agradar;
- Imitar adultos e crianças mais velhas.



Eu estou preparado/a?

Os pais também precisam de estar preparados para iniciar o processo de treino do bacio. Pelo menos um dos pais precisará dedicar tempo e energia ao treino. Isso geralmente significa dar muito reforço positivo, preparar-se para acidentes e lavar roupas adicionais.

Deve-se adiar o treino, se: nascimento de outra criança, mudança de casa ou de escola, separação dos pais, etc. Muitas mudanças ao mesmo tempo podem tornar este treino mais difícil.

Pode ser difícil resistir à pressão de outros pais, familiares ou professores, que podem esperar que seu filho retire as fraldas numa determinada idade. O treino do bacio não é um concurso. O sucesso com o treino do bacio não significa que seu filho seja mais inteligente ou avançado que outras crianças.

Além disso, ter problemas ou começar o treino com uma idade posterior não significa que o seu filho é preguiçoso, teimoso, desafiador ou um aprendiz lento. E lembre-se - os acidentes vão acontecer!



Começar o Treino do Bacio

O treino do bacio envolve muitos passos: falar, despir, sentar, limpar, vestir, lavar e lavar as mãos. Passar por essas etapas, uma de cada vez, ajuda a reforçar as habilidades adequadas para o uso da casa de banho.

1. Prefira um bacio em vez da sanita;
2. O bacio deve estar num local acessível;
3. Fase inicial: Encoraje a criança a sentar-se no bacio, vestida, e a permanecer aí algum tempo enquanto brinca (livros, brinquedos);
4. Depois de 1 semana a sentar-se vestida, tente sentar a criança sem roupa;
5. Encoraje a criança a dizer que precisa de ir à casa de banho e sugerira a sua utilização quando antecipa a necessidade da sua utilização;
6. Passe a utilizar as fraldas de treino quando tiver sucesso na utilização do bacio;
7. Passe à sanita quando corre tudo bem de forma consistente no bacio.

