



**CRESCER**

# DAS FRALDAS PARA O PENIQUINHO

**O**s pais acompanham o desenvolvimento do bebê, sempre ansiosos para o próximo passo. Afinal, cada conquista da criança é motivo de orgulho, não é mesmo?

Ver seu baixinho se livrar das fraldas e começar a usar o peniquinho é sinal de grande alegria. Vamos descobrir juntos como passar por essa fase de transição na hora certa!

## **A hora certa para se livrar das fraldas**

Toda criança tem um ritmo próprio, seja para andar, falar e até mesmo para abandonar as fraldas. Essa fase, tão esperada pelos pais, não tem época certa para acontecer e requer treino e muita paciência.

Segundo a pediatra Vivian Meire Bitencourt Netto, "a criança começa a ter controle urinário e intestinal, durante o dia, ao redor dos dois anos e à noite ao redor dos três anos. Há crianças que saem das fraldas com um ano e meio, enquanto outras só com dois anos e meio. Cada criança tem seu tempo. Até mesmo numa mesma família a mãe pode ter um bebê que saiu das fraldas com um ano e meio e outro que vai sair com dois anos e meio. É normal".

Não existe uma idade ideal para a criança trocar as fraldas pelo peniquinho, mas, de acordo com a pediatra, "é comum essa transição ocorrer aos dois anos e de preferência no verão, pois normalmente, nessa época a criança fica com pouca roupa, ou seja, só de calcinha ou cuequinha. E se, de repente, o xixi escapar é mais fácil de cuidar da criança, que fica toda molhada".

A fralda noturna geralmente é retirada ao redor dos três anos, momento em que a criança adquire controle do cocô e do xixi também durante a noite.

## **Treinando o xixi no peniquinho**

Treinar o baixinho é o primeiro passo para que ele inicie essa fase de transição. Por esse motivo, ao redor dos 15 meses de vida da criança é importante começar a motivá-la, mas sem ansiedade.

Então, mamãe, sempre que trocar a fralda com cocô, faça a higiene habitual e leve o pequeno ao banheiro para despejar o cocô no vaso sanitário, mas sem dizer frases do tipo "cocô fedido", "nojentão", pois, para a criança, as fezes representam uma produção importante e não devem ser associadas a algo feio ou desprezível.

### Peniquinho ou redutor de vaso?

Uma dúvida muito comum entre os pais é saber o que usar nessa fase de transição da saída das fraldas: redutor de vaso sanitário ou peniquinho? A pedatra Vivian Bitencourt Netto explica que "no início é melhor dar preferência ao peniquinho, porque o vaso sanitário é muito alto e a criança não alcança os pezinhos no chão ainda, o que é ruim, porque na hora de fazer o cocô ela precisa fazer força e tem que estar com os pés apoiados em algum lugar para conseguir isso. Agora, quando a criança já alcança o chão, o uso do redutor de vaso é recomendável também".

Mantém, quando o batinho alcançar os pezinhos no chão, use o redutor de vaso sanitário, Bate Confort by Dean.



## “Os pais têm que fazer disso uma coisa gostosa e não uma imposição, deixando a criança à vontade.”

Vivian Bitencourt Netto explica que a criança dá sinais de que está pronta para começar a usar o peniquinho, pois “começa a observar que a mãe, o pai, e o restante da família vai ao banheiro. Então ela começa a perguntar sobre o assunto ou tenta copiar os pais, quando ainda não fala nessa idade. Nessa hora os pais têm que começar a apresentar o peniquinho para a criança e perguntar se ela quer fazer xixi, levá-la até ao penico, mesmo quando a criança ainda está de fralda. Os pais têm que fazer disso uma coisa gostosa e não uma imposição, deixando a criança à vontade”.

Dessa forma, aos poucos o batinho começa a usar o penico e os pais percebem que a criança segura por mais tempo o xixi e que a fraldinha está ficando mais seca. É aí que pode começar a retirada da fralda.

### Paciência, a grande aliada nessa fase

O bebê já pode ganhar sua própria privada quando tiver cerca de um ano e meio. Por esse motivo, mamãe, coloque um penico no banheiro. Vivian Bitencourt Netto dá um recado importante para os pais sobre isso: “muitas crianças encaram o penico como um brinquedo e saem brincando com ele pela casa, o que é errado. Tem criança que leva o penico para a sala, a cozinha e cada hora faz xixi num lugar. Então, é importante que os pais determinem que o penico deve estar no banheiro, pois deve-se criar um hábito para a criança, mostrando que as necessidades devem ser feitas todo dia no mesmo lugar”.

Agora, se aos dois anos seu anjinho ainda não tiver manifestado a vontade de usar o peniquinho, comece a ajudá-lo, incentivando-o.

Outro fator importante é cuidar do conforto da criança. Repare se seu filho tem um horário mais ou menos fixo para evacuar e comece a controlar as fezes, cuja

eliminação ocorre geralmente entre 20 e 30 minutos após as refeições.

Convide o pequenino a sentar no peniquinho ou no vaso sanitário munido de um redutor de vaso, tomando cuidado para que seus pezinhos fiquem bem apoiados, de forma que ele se sinta seguro e possa fazer força com facilidade. Estimule a criança com uma conversa.

É muito comum que não dê certo nas primeiras tentativas, mas não se preocupe nem desista, pois é uma questão de tempo para seu filho conseguir usar o peniquinho e se alegrar por mais essa conquista. É importante que quando isso ocorrer você demonstre muita alegria. Assim, o batinho percebe que está no caminho certo e não terá receio de se livrar das fraldas!



Forçar a criança a largar a fralda pode ser prejudicial para ela. Então, pais, controlem a ansiedade. Tudo acontecerá no tempo certo.

Se a criança tiver dificuldade em aceitar sentar no penico, tenha paciência. A pediatra explica que "se a criança não quer sentar no penico de jeito nenhum, não tem interesse naquele, os pais têm que dar um tempo, esperar um pouco. Espere um mês e reinicie o processo".

É fundamental que nessa fase de transição os pais evitem dar bronca na criança quando o xixi ou o cocô escapam. Vivian Bitencourt Netto explica que isso "prejudica a criança, pois ela acaba ficando tímida, se retraindo e, às vezes, só vai querer usar a fralda e não vai querer usar o penquinho de jeito nenhum".

É muito importante lembrar que no começo as crianças só avisam os pais depois que já fizeram as necessidades na roupa, o que é normal. "Muitas mães falam que a criança é sem-vergonha porque avisou depois que fez. Isso é normal, pois com o tempo ele vai aprender a pedir para fazer xixi ou cocô. Não é para a mãe achar que a criança é sem-vergonha por causa disso. Afinal, ela ainda está aprendendo", ressalta a pediatra.

Para Vivian Bitencourt Netto, a melhor forma de ajudar o filho a passar por essa fase "é não forçar a criança. Crie um ambiente tranquilo, não dê bronca se a criança fizer xixi na roupinha e se molhar toda. Isso vai acontecer algumas vezes. O melhor jeito é não pressioná-la".

Dra. Vivian Maria Bitencourt Netto é pediatra, formada pela Universidade de São Paulo. Atende no pronto-socorro do Hospital São Luiz, Unidade Itaim, em São Paulo.



27

**"A melhor forma de ajudar o filho a passar por essa fase é não forçar a criança."**

### **Diversão e descontração para largar as fraldas**

Mamãe, aí vai uma dica bem legal para que seu baixinho se livre das fraldas com muita diversão e descontração. É o livro *Cocô no trono*, de Benoît Charlat.

*Cocô no trono* é um livro divertidíssimo para qualquer um, mas muito útil para quem se vê às vezes com tantas mudas de roupa suja por dia. Estampado em formato grande, em páginas reforçadas e bem coloridas, um pintinho amarelo tira sarro de vários bichos que já aprenderam a sentar no trono — e que fazem cada um sua "espécie" de cocô. Mas, ao final, ele também apresenta sua performance solo e, para completar, ainda toca a descarga, tarefa que cabe ao leitor desempenhar, apertando um botão sonoro.

**COCÔ NO TRONO**, Benoît Charlat. Companhia das Letrinhas, 2007. R\$ 39,00

