

Control de Esfínteres

El control de esfínteres es un paso muy importante en el desarrollo de su hijo. Cada niño está listo para que se le enseñe en momentos diferentes. La clave del éxito es esperar pacientemente hasta que esté preparado, sentarlo en la taza en momentos específicos y constantes, y elogiarlo cuando sus esfuerzos sean exitosos. Consulte con su médico si tiene algunas preguntas o inquietudes acerca de este tema.

¿Cuándo debe empezar el control de esfínteres?

En realidad, no hay un momento que sea “normal” para todos. Para que se le pueda enseñar satisfactoriamente, su hijo tiene que estar listo físicamente. Esto significa saber cuándo es el momento de ir a defecar u orinar, y poder contenerse por lo menos por cierto tiempo. Asimismo, debe tener la capacidad de avisarle cuando necesite ir al baño, aun cuando sea simplemente por medio de una expresión de la cara. A menudo, a los niños que están maduros para ello simplemente no les gusta usar pañales húmedos y sucios y prefieren usar ropa interior.

En la mayoría de los niños, el control de esfínteres empieza entre los 2 y 4 años de edad, y muchos no están listos antes de los dos años. La decisión de comenzar a enseñarles muchas veces depende de circunstancias especiales, tales como el ir a una guardería infantil. La educación nunca debe ser forzada e impuesta con presiones. Cuando empiece a enseñarle, escoja un momento en que no existan en el hogar tensiones ni apuros ni cosas que hacer.

En general, las niñas tienden a aprender antes que los varones. La mayoría controla los intestinos (defecación) antes de controlar la orina. Igual que en los adultos, los movimientos intestinales varían entre los niños. Pueden producirse dos veces al día o solamente una vez cada pocos días. De cualquier manera, deben ser suaves y no causar incomodidad.

¿Cómo debo enseñarle a mi hijo?

No hay una manera correcta y adecuada para todos. Lo importante es establecer una rutina ¡y ser muy paciente!

- Escoja un retrete individual. El tener su propio retrete será mucho mejor para su hijo. Debe ser escogido de acuerdo con su estatura, de modo que al sentarse pueda tocar el piso con los pies, lo cual le dará cierta seguridad.
- El hacer que el niño vea a sus padres o hermanos ir al baño puede ayudar.
- Elogie a su hijo cuando le esté enseñando y haya logrado algún control, aunque avise cuando ya haya hecho. No

sea negativa si tiene algunos “accidentes”, ya que éstos son parte normal del proceso. Si los accidentes son muy frecuentes, eso significa que el niño no está listo todavía.

- Si el niño dice o indica que está listo para ir al baño, llévelo inmediatamente. Al comienzo los niños usualmente aprenden a orinar sentados.
- El niño debe sentarse en el retrete por algunos minutos, haga algo o no. Programe viajes al baño antes y después de las siestas, después de las comidas, etc., cada dos horas.
- Mantenga una atmósfera positiva. Si el niño no desea sentarse en el baño, no lo obligue: significa que no está listo.
- Enséñele cómo usar el papel higiénico. Las niñas deben limpiarse desde el frente hacia atrás, para evitar contaminar la vagina. Su hijo debe aprender a lavarse y secarse las manos después de haber ido al baño.
- Cuando su hijo comience a hacer progresos, ensaye reemplazar el pañal por pantaloncillos especiales para niños que están aprendiendo a ir al baño, y que actúan como pañales en caso de que tenga accidentes.
- Algunos niños tienen miedo al soltarse el agua del retrete. Déle al niño algún tiempo para acostumbrarse al cambio del retrete pequeño al grande.
- Enseñarle a su hijo a controlar esfínteres puede llevar semanas o aun meses. Como siempre, debe ser paciente: recuerde que, aun en los casos más difíciles, ¡el control se obtiene eventualmente!

¿Qué tipo de problemas pueden surgir?

- Los accidentes o contratiempos temporales son parte normal del proceso. Si los padres son pacientes, esos accidentes gradualmente se hacen menos frecuentes.
- Que los accidentes sean frecuentes (orinarse o defecarse) puede significar que el niño no está todavía listo. Si esto sucede, está bien el volver a usar los pañales por un tiempo. Ensaye nuevamente cuando el niño demuestre que puede estar listo.
- Otro problema puede ser la constipación, es decir, movimientos intestinales difíciles o incómodos. Llame a nuestro consultorio si esto ocurre.
- En ocasiones algunos niños que ya han aprendido tienen accidentes. Esto puede estar relacionado con alguna situación estresante que estén viviendo, por ejemplo, el mudarse de casa. Puede ser beneficioso el tratar de hablar con ellos acerca de tales situaciones. Sin embargo, puede haber razones médicas; llame a nuestro consultorio si el problema persiste.

28 ■ Control de Esfínteres

- Algunos niños pueden tener problemas físicos o médicos que demoran el control de esfínteres o que pueden hacerlo imposible (por ejemplo, varios tipos de problemas de desarrollo o trastornos que afectan el tracto urinario o el gastrointestinal). Su médico le aconsejará sobre la mejor manera de tratar tales problemas.
- Su hijo, después de haber aprendido, tiene problemas nuevamente.
- Su hijo tiene dificultades para defecar (constipación).

¿Cuándo debo llamar a su consultorio?

Llámenos si:

- Tiene preguntas acerca del control de esfínteres.