

È pronto per dire addio al pannolino?

Se voi e il vostro bambino siete realmente pronti per iniziare, tutta l'esperienza si rivelerà facile e piacevole. Ma la domanda importante è: come si fa a sapere quando si è pronti? Se non avete esperienza a questo riguardo e questa è per voi la prima volta, è probabile che non sappiate quali siano i segnali da tener d'occhio.

Le competenze del bambino

Sono tre le aree in cui un bambino deve sviluppare le sue competenze: fisica, cognitiva, sociale. Un piccolo che ha sempre portato il pannolino, senza darvi alcuna importanza, ha tante cose nuove da imparare. Inoltre, il processo coinvolge parecchie abilità motorie. E per di più, il bimbo non può sapere quanto sia vantaggioso abbandonare il pannolino, perché non è mai stato senza!

Il ruolo dei genitori

È importante che, quando un bambino è pronto, lo siano anche i genitori e che l'intera famiglia sia disposta a intraprendere questo processo di educazione. Non credete a tutto quello che vi dicono, non è un viaggio che dura un giorno, può richiedere parecchie settimane o addirittura mesi.

I genitori sono coinvolti attivamente ogni due ore circa ogni giorno, perché devono ricordare al loro bimbo che cosa fare

Verso l'autonomia

Per raggiungere l'indipendenza, un bimbo deve acquisire alcune competenze.

- Identificare i segnali del corpo che indicano che la vescica o l'intestino sono 'pieni'.
- Ricordare che le abitudini sono cambiate e che non deve farla nel pannolino.
- Capire che quando gli scappa deve smettere di fare quello che sta facendo e andare in bagno.
- Riuscire a trattenere cacca e pipì fino a quando non è arrivato nel posto giusto.
- Comunicare il bisogno di andare in bagno.
- Andare fino al vasino, tirarsi giù le mutandine e sedersi sul vasino.
- Controllare che pipì e cacca vadano proprio nel vasino o nel water.
- Avere la pazienza di aspettare che si verifichi l'evacuazione.
- Pulirsi usando la giusta quantità di carta igienica, quindi buttarla nel water, tirare lo sciacquone e tirarsi su le mutandine.
- Raggiungere il lavandino, lavarsi e asciugarsi le mani.
- Ricordare l'intera procedura che riguarda il bagno: quando, dove e come.
- Avere sufficiente interesse, motivazione e pazienza per eseguire tutti i passaggi da cinque a otto volte al giorno, tutti i giorni.

e aiutarlo. Devono pulirlo e cambiargli gli indumenti dopo gli inevitabili 'incidenti'. Il percorso educativo può risultare frustrante se un genitore non sa cosa lo aspetta, ma sarà sicuramente piacevole se invece si è preparato per intraprendere questa avventura. Confessatelo, non vi eravate mai resi conto di quanto complessa sia questa impresa per un bambino!

Il test

Il test che segue, fornendovi un quadro chiaro di quali siano gli indicatori da prendere in considerazione, vi aiuterà a va-

Parla una mamma

Credo che la cosa più importante sia tenere a mente che si tratta di una loro conquista e di una pietra miliare della loro vita, non della nostra. È determinante capire e rispettare i loro tempi. Quanto più li sosteniamo nei loro successi e nella loro realizzazione (con un po' di partecipazione emotiva, naturalmente), tanto più velocemente raggiungeranno l'obiettivo, rendendo l'esperienza più piacevole sia per loro sia per noi genitori!

*Natasha, mamma di Jubal, diciassette mesi
e di Max, cinque anni*

volte in una settimana e trecentosessanta in un mese! (So cosa state pensando: Se me l'aveste detto sin dalla prima pagina, probabilmente avrei comprato uno scatolone di pannolini invece di questo libro!)

Un modo per mantenere le cose nella giusta prospettiva è quello di annotare sul calendario il giorno in cui comincia l'educazione al vasino e la data di tre mesi dopo. Sappiate infatti che per almeno tre mesi voi e vostro figlio sarete partner in questa avventura, e ricordatevi che ci vorranno dai tre ai dodici mesi prima che vostro figlio conquisti l'indipendenza in bagno.

Qualche idea in più...

Ogni bambino è differente, ogni genitore è differente e anche ogni contesto in cui si svolge l'educazione al vasino ha le sue peculiarità. Per queste ragioni, è azzardato pensare che ci sia un unico metodo che funzioni ugualmente per ogni famiglia. Molti hanno creduto che una strategia perfetta per alcuni andasse perfettamente bene anche per loro e poi non è stato così. Certo, alcuni principi basilari possono valere per tutti, ma le varianti secondo cui si può sviluppare l'intero processo, in realtà, sono tantissime. Perciò, dedicate un po' di tempo a preparare un piano d'azione prima di cominciare, o di ricominciare, dopo un precedente tentativo fallito. In questo capitolo troverete molti suggerimenti e idee. Quindi prendete carta e penna o un evidenziatore e leggete queste pagine tenendo bene a mente le vostre particolari esigenze, segnando le cose che più vi interessano. A questo punto starà a voi decidere cosa fare esattamente nei prossimi mesi.

Fate in modo che familiarizzi con il vasino

Certamente vostro figlio vi ha visto tante volte usare il bagno, ma le probabilità che abbia capito cosa stavate facendo sono francamente molto scarse. Inoltre ha sempre fatto tutto dentro il pannolino senza nemmeno rendersene conto. L'idea di passare al vasino è quindi del tutto nuova per lui: 'Vuoi che io faccia cosa?! Dove?!'. In un certo senso è un po' come se dovete insegnare a vostro figlio una seconda lingua, quindi

Risposte semplici a domande frequenti

Una volta che sarete entrati in questa nuova fase della vita di vostro figlio, vi troverete di fronte a continue sfide, molte delle quali del tutto inattese. Ecco che all'improvviso le normali cose di tutti i giorni, come il rumore dello sciacquone, un bagno pubblico o le parole da usare con il bimbo diventano problemi che richiedono soluzioni creative. In questo capitolo vengono trattate le situazioni più frequenti fornendo informazioni e soluzioni per aiutarvi a condurre felicemente il vostro bimbo fino all'indipendenza in bagno.

Paura dello sciacquone

Mio figlio ha paura dello sciacquone. Cosa devo fare per aiutarlo?

Non è così insolito che un bambino faccia la pipì nel water e poi si metta a guardare il vortice dell'acqua nel buco e che si spaventi per il rumore, per quel buco o comunque per qualcosa che gli è ignoto. In genere è una paura che passa col tempo, ma ci sono delle strategie per aiutarlo a superare questo timore.

- Per qualche giorno aspettate che il bimbo sia uscito prima di tirare lo sciacquone. Passata circa una settimana, azionatelo casualmente, magari durante una chiacchierata, una canzoncina o un gioco, senza dargli molta importanza.
- Raccontategli cosa succede quando scorre l'acqua nel wc. Fate vedere a vostro figlio qualche libro che tratti di impianti idraulici o portatelo a visitare un negozio che venda forniture

per bagni (state magari attenti che non usi uno dei wc esposti!).

- Fate un gioco insieme: mettetevi leggermente distanti dalla tazza del wc, buttatevi dentro qualche cracker o dei cornflakes e poi tirate lo sciacquone e guardate mentre scorrono via.

Quando le case sono due

Nostra figlia passa metà del tempo a casa mia e l'altra metà a casa del padre. Come deve essere l'approccio all'educazione in modo che non le crei confusione?

Se vostro figlio troverà le stesse cose, quelle fondamentali, in entrambi i luoghi, per lui sarà più facile abituarsi. Andrebbe molto bene se, per esempio, nelle due case gli si leggesse lo stesso libro sull'educazione al vasino. Decidete quale strategia seguire e segnatevi i punti più importanti.

Nelle due case vi devono essere due vasini uguali, sistemati nella stessa posizione (per esempio di fianco al wc), due set completi di mutandine da allenamento e di biancheria. Se state usando un grafico o un libro per i successi sul vasino, tenetene uno uguale in entrambi i posti, la stessa cosa per quanto riguarda premi, adesivi o altro.

Naturalmente, ci sono dei casi in cui i due genitori non comunicano o non sono d'accordo su come affrontare un problema educativo come questo. Se vi trovate in questa situazione, fate in modo che a casa vostra l'esperienza sia piacevole e segua la solita routine, e siate pazienti: i bambini sono forti e flessibili, e vostro figlio imparerà a usare il vasino comunque, anche se le due situazioni non saranno perfettamente in linea.

In viaggio

Finalmente abbiamo finito l'addestramento, e il nostro bimbo di tre anni è appena diventato indipendente. Fra qualche giorno dobbiamo andare fuori città per un matrimonio. Il viaggio in macchina durerà sei ore e passeremo alcune notti

- La tazza del wc è come un secchio d'acqua, e un piccolo potrebbe caderci dentro e correre il rischio di annegare. Se in casa ci sono dei bambini più piccoli o vengono degli amichetti in visita, tenete chiusa la porta del bagno con una maniglia di sicurezza o mettete una chiusura di sicurezza sull'asse del wc, che possa essere aperta dai bambini più grandi, ma non da quelli piccoli.
- Quando siete fuori casa, accompagnate sempre il bambino in bagno, che si tratti di uno pubblico, o quello di una casa privata e persino quello a casa dei nonni.
- Molte persone tengono in bagno prodotti velenosi se ingeriti e farmaci privi di chiusure di sicurezza; vi possono anche essere rischi di tipo elettrico oltre ad altre possibili insidie poco prevedibili.
- Fate attenzione a oggetti o prodotti pericolosi che potrebbero essere introdotti in casa vostra da ospiti, come medicinali o altro che possa essere lasciato su un ripiano o gettato nel cestino.
- Installate allarmi che segnalino la presenza di fumo e cambiate le batterie regolarmente.
- Installate in bagno una luce da notte di sicurezza, che possa essere accesa da un bambino.
- Pulite frequentemente il pavimento del bagno.
- Imparate le norme di primo pronto soccorso. Esistono manuali, corsi organizzati dalla Croce Rossa, dai Vigili del fuoco, dagli ospedali e da molte altre organizzazioni. Tenete i numeri delle emergenze vicino al telefono.
- Se vostro figlio va all'asilo o se lo lasciate con una tata, una babysitter, i nonni o chiunque altro, insistete perché anche a casa loro vengano rispettate le norme di sicurezza.
- Non solo il bagno ma tutta la casa dovrebbe essere un luogo sicuro.

Indice

Introduzione	5
Rilassatevi: è un passaggio naturale	6
Guida rapida all'abbandono del pannolino	7
Punto 1. Aspetti fondamentali dell'educazione al vasino	7
Punto 2. Il mio bambino è pronto?	8
Punto 3. La fase preparatoria	11
Punto 4. È arrivato il momento del vasino!	12
Punto 5. La pipì a letto	13
Punto 6. Soluzioni per i problemi più comuni	14
Educazione al vasino: ma di che cosa si tratta?	19
Mantenete le cose nella giusta prospettiva	20
Quando cominciare	21
Quanto tempo ci vuole perché un bimbo impari?	24
Un po' di elasticità...	24
Quanto costa l'educazione al vasino?	25
Informazioni utili	25
È pronto per dire addio al pannolino?	28
Le competenze del bambino	28
Il ruolo dei genitori	28
Il test	29
Prepararsi insieme alla nuova avventura	40
Identificare l'azione	40
È una cosa naturale!	41
Insegnategli le parole	42
L'importanza dell'esempio	43
Quando si deve comprare il vasino?	44
Insegnategli a seguire le vostre indicazioni	44
Promuovete la sua indipendenza anche in altri campi	45

Leggete a vostro figlio qualche libro sull'argomento	46
È arrivato il momento!	47
Quale approccio usare?	47
I due fattori 'magici'	48
Di che cosa avete bisogno	49
Dove mettere il vasino	55
Procedete con calma e buonumore	55
L'abbigliamento del piccolo apprendista	56
Un bagno a misura di bambino	58
Quando si è fuori casa	59
Sonno e sonnellini	60
Abbiate aspettative realistiche	60
Qualche idea in più...	63
Fate in modo che familiarizzi con il vasino	63
Che diventi un'abitudine!	66
Offritegli delle alternative	67
Fatelo diventare un gioco	68
Vieni con me!	69
Libri, libri e ancora libri...	69
Raccontate delle storie, chiacchierate, cantate...	71
Il 'poster del vasino'	72
Un compagno di allenamento...	73
Qualche consiglio per i maschietti	73
Trovare velocemente un bagno, ovunque siate	75
Di corsa verso il successo	76
Assicuratevi che tutti seguano la stessa strategia	76
A proposito di premi	76
Lavarsi le mani: un'abitudine divertente	79
Lodare e incoraggiare, ma quanto?	80
Sempre e comunque... tanta pazienza!	81
La pipì a letto: tutta un'altra storia...	82
Né punizioni né umiliazioni	82
Un processo biologico naturale	84

Quando è il momento di togliergli il pannolino?	85
Come aiutare vostro figlio a rimanere asciutto	85
Quando è necessario chiedere aiuto?	86
Non preoccupatevi!	87
Come risolvere i problemi più comuni	88
Non vuole nemmeno provarci!	89
Ha almeno un 'incidente' al giorno!	91
Stitichezza e rifiuto di fare la cacca nel vasino	93
Quando chiamare il medico	97
Risposte semplici a domande frequenti	100
Paura dello sciacquone	100
Quando le case sono due	101
In viaggio	101
Il piccolo apprendista nei bagni pubblici	103
Padri e figlie nei bagni pubblici	104
Come usare un bagno chimico	105
Gemelli e bambini molto vicini di età	106
L'educazione al vasino per bambini con esigenze particolari	107
Asilo ed educazione al vasino	111
Parolacce e risatine	112
Come migliorare la 'mira' del vostro maschietto	113
Infezioni alle vie urinarie	114
Gestire i consigli non richiesti	115
Gioca con la cacca	117
Stitichezza	118
Il mio bambino è molto vivace e non sa stare fermo...	119
Feste e premi	120
Il fascino dei bagni sconosciuti	121
Un modo per rimandare il momento di andare a letto	121
Visite troppo frequenti al vasino	122
Esercitare la vescica per aumentare il controllo?	123
Mentre è sul vasino gioca con il pisellino	124
Le domande imbarazzanti dei nostri bambini	125
Lezioni di pulizia	125

INDICE

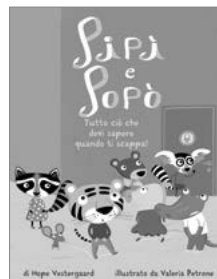
Incontinenza delle feci (encopressia)	126
Motivare un bambino che non dimostra alcun interesse per il vasino	127

APPENDICE

Un bagno sicuro, a prova di bambino	133
Le regole fondamentali	134

DA LEGGERE CON IL VOSTRO BAMBINO

La Margherita Edizioni



Clavis

