

¿Cuándo dejar los pañales?

El dejar el pañal es un logro más en el desarrollo autónomo del niño. Muchas mamás o papás se preguntan cuál es la edad indicada para que sus hijos dejen el pañal. Generalmente la edad en que los niños empiezan a controlar y a entender las señales que le envía su cuerpo a la hora de orinar es entre los 18 meses y los 2 años y medio. La edad puede variar, puesto que cada niño tiene sus propias características y si el niño tarda un poco más, los padres no deben angustiarse. {easycomments}

Algunas señales que pueden indicar que el niño ya está listo para ser entrenado a dejar los pañales son:

- Puede caminar solo y sin ayuda.
- Permanece con el pañal seco por más de 2 horas y se levanta seco luego de una siesta.
- Distingue cuando el pañal está mojado o sucio.
- Da señales de querer orinar, cruzando las piernas, tocándose el pañal, saltando, etc.
- Puede subirse y bajarse los pantalones solo.
- Avisa cuando ya se hizo. Al iniciar el entrenamiento para que el niño deje los pañales, los padres deben mostrarse lo más relajados y serenos posible; pues cuánto más interés tengan en que su hijo aprenda esta práctica; más ansiedad se le transmite y tardará más en aprender.

Por tanto, no es conveniente presionarlo excesivamente o tenerlo sentado demasiado tiempo, porque con eso se conseguirá sólo que el niño retenga y se levante. El niño aprenderá a controlar esfínteres, pasando por tres etapas:

- Primera etapa: El niño avisa que está mojado cuando ya lo ha hecho.
- Segunda etapa: El niño comunica en el preciso momento que se está haciendo.
- Tercera etapa: Comunica cuando se está por hacer. Cuando el niño está pasando por la primera etapa, cámbielo y felicítelo por avisar; pueden ir a traer el pañal y los utensilios para cambiarlo, enseñarle cómo se tira el pañal sucio. Si se observa que el niño está dando señales de que se está haciendo; enseñarle que debe avisar diciendo "pichi", "pis" o "caca". Luego cámbielo. Posteriormente el niño avisará en el preciso momento en que se está haciendo, igual hay que felicitarlo por avisar; no correr y cargarlo para llevarlo directo al inodoro y sentarlo, porque con esto se le transmite ansiedad y tensión; que como mencionamos anteriormente, solo retrasa su aprendizaje. En esta etapa se le puede explicar que debe avisar con anticipación cuando tenga ganas de orinar o defecar. También se puede calcular las horas en que lo hace y sentarlo en el inodoro; volvemos a reiterar en que no se le debe presionar, porque el niño retendrá y se levantará. En la tercera etapa, el niño ya es capaz de controlar su cuerpo, por tanto mantendrá el pañal seco y limpio por más tiempo; se puede observar las horas en que generalmente evacua y sentarlo en el inodoro en ese horario; hacerle recordar que debe avisar cuando sienta ganas de ir al baño. Aunque el niño controle esfínteres durante el día, no quiere decir que pueda hacerlo por la noche y podría pasar muchos meses para que lo logre. Normalmente, luego de varias noches con el pañal seco; el niño está listo para dormir sin él. El control de esfínteres no es un proceso lineal, habrá muchos avances y retrocesos; por tanto no se debe humillar, ridiculizar o comparar al niño con sus amigos o hermanos. No depende de que se acuerde, de que esté atento, ni nada de eso; pues no hay nada que él pueda hacer para controlar la situación. El niño debe estar fisiológicamente maduro, ya que debe controlar el impulso de tener que orinar y darle un significado a las señales que le envía su cuerpo.