



RETIRADA DEL PAÑAL

¿CUÁNDO Y CÓMO?



Escrito por:

Africa Orensanz

Enfermera especialista Familiar y Comunitaria

RETIRADA DEL PAÑAL

¿CUÁNDO Y CÓMO?



Los esfínteres se comienzan a controlar de forma espontánea y natural cuando se alcanza la madurez física y psicológica, esto suele suceder entre los 2 y los 3 años pero el control no es instantáneo ni está exento de avances y retrocesos.

La retirada del pañal debe hacerse lo más respetuosa posible con el niño:

- Puede hacerse en cualquier momento del año pero es mucho más fácil en verano. Hace calor, así que aprovecha para **dejarles desnudos por casa**. Yendo desnudos es como ven perfectamente lo que están haciendo y dónde lo están haciendo. Ven salir el pipí y ven salir la caca. Y ven que cae al suelo. Ahí es donde les decimos que para no manchar el suelo pueden hacerlo en el váter, como lo hace mamá y papá.
- Si va a la guardería es conveniente que se hable con su cuidador y os pongáis de acuerdo para actuar de la misma forma.

Es importante elegir un momento adecuado, porque el niño tarda unos días en controlar, no es buena idea si se va a realizar algún viaje o hay muchas actividades programadas en los próximos días.

Una vez elegido el día para la retirada del pañal:

1º Se quita por la mañana y no se vuelve a poner excepto para la siesta o por la noche. Se puede dejar el culote al aire y así se evita lavar mucha ropa. Al principio si no tiene mucho interés por utilizar el baño, no os preocupéis, la mayoría de las veces la incomodidad de mojarse o ensuciarse les anima a emplearlo.

Llevar una prenda de repuesto cuando vayáis a salir a la calle.

2º Aplicar estrategias de anticipación de conductas: recordar si quiere ir al baño a las horas que suele hacer caca y pis. Eso ayuda a que ellos se acuerden de los avisos que les da su propio cuerpo de que ya tienen ganas.

3º También se puede leer cuentos relacionados con el control de esfínteres. Por ejemplo: *'Dita y Dito aprenden a usar el orinal'* (SM, 2006), *'Edu ya no quiere llevar pañales'* y *'Marina ya no quiere llevar pañales'* (Juventud, 2010), *'Adiós, pañal'* (Vox, 2011).

4º Si vuestro pequeño decide usar un orinal que sea atractivo, de buen tamaño, sólido y con la base rígida. También se puede utilizar un reductor de la taza del water. En ese caso conviene poner un alza para que pueda apoyarse.

En el orinal no más de 5 ó 10 minutos, tras cada comida y cada 2 ó 3 horas.

5º Refuerzo positivo en todo momento con palabras, abrazos, frases positivas... sus esfuerzos por aprender.

Los primeros días será inevitable que algo se le escape, sobre todo el el pipí, paciencia, todo requiere entrenamiento.

Alrededor de una semana es lo que debería tardar vuestro pequeño en no mojarse cuando esté despierto. Si pasada la semana continúa sin retener nada, no insistáis, todavía no está preparado. Ya se intentará unos meses más adelante.

6º Cuando retenga perfectamente por el día y salga el pañal seco por la mañana la mayor parte de los días se puede comenzar a quitar por la noche.

Hay niños que tienen problemas para no hacerse pis mientras duermen, no es un problema de salud. Cuando ocurre, hay algún adulto en la familia que también le pasó. A esto se llama enuresis nocturna y no tiene porqué preocuparnos. Se vuelve a poner el pañal por la noche y se espera hasta que sea capaz de aguantar la orina por la noche.

7º Cuando el niño sea más mayor se debe enseñar cómo usar el papel higiénico, cómo vaciar el orinal, tirar de la cadena y lavarse las manos tras finalizar todo el proceso.



Si un niño no controla los esfínteres a los 3 años no pasa nada, se considera “normal” hasta los 5 años.

A veces los niños se niegan a aprender, se enfadan y es un momento de mucha tensión para ellos. En estos casos, es mejor parar el entrenamiento y esperar un tiempo, que pueden ser meses.

El control de esfínteres se enseña, pero los niños lo captan sólo cuando están preparados. Lo más importante es respetar sus tiempos.

La clave está ayudar a no necesitar el chupete para dejarles crecer, coger autonomía y que se sientan capaces de dejar aquellas cosas que aún les anclan a etapas anteriores.



Bibliografía

Guía de Práctica Clínica para el manejo de pacientes con trastornos del Espectro Autistas en Atención Primaria. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. 2009.

Disponible en: http://www.guiasalud.es/GPC/GPC_462_Autismo_Lain_Entr_compl.pdf
<http://www.pediatrasandalucia.org/Pdfs/haizea.pdf>

García Saseta P, Tríguez García M. ¿Cómo y cuándo quitamos el pañal en la escuela?. En Familia y Salud Asociación Española de pediatría en Atención Primaria (AEPAP). Disponible en:

<http://www.familiaysalud.es/salud-y-escuela/educacion-emocional/en-educacion-infantil/como-y-cuando-quitamos-el-panal-en-la>

Martínez Gonzalez C, Escudero Álvaro C. Controlando esfínteres ¿cómo lo hago?. En Familia y Salud Asociación Española de pediatría en Atención Primaria (AEPAP). Disponible en:

<http://www.familiaysalud.es/podemos-prevenir/eventos-del-desarrollo/consejo-anticipado/controlando-esfinteres-como-lo-hago>