

## Como iniciar o controlo dos esfínteres Noturno

- Depois de conseguir o controlo diurno iniciar o nocturno;



- Evite dar líquidos à criança antes de dormir;
- Antes de dormir, leve a criança à casa de banho para fazer xixi e/ou cocó;



- Acordar a criança a meio da noite para ir à casa de banho;
- Quando a criança acordar de manhã seca, reforce este comportamento com elogios (abraços, beijinhos).



**Equipa Local de Intervenção Precoce de Portel**

## Controlo dos Esfínteres

O que é ?

O que pensamos?



Envolve mecanismos **neurológicos, motores e emocionais** que devem funcionar de forma coordenada.

**Chama-se** de controlo do esfínteres saber identificar quando temos vontade de fazer “xixi ou cocó” e conseguimos controlar a sua saída até que estejamos num local adequado para fazê-lo!

## Sabia que o controlo dos esfíncteres é:

É um **Processo de Maturação** e não de aprendizagem;



- Acontece a partir dos **18 meses** de idade;

- O esfíncter voluntário precisa de amadurecer .



- Este músculo precisa amadurecer para que a criança possa contrair, fechar e decidir reter sua saída até chegar ao lugar certo para fazê-lo.



- O **CÉREBRO** também é responsável por decidir quando fazer xixi ou quando não fazer, e poder controlar-se.

## Antes de iniciar o controlo dos esfíncteres, é necessário que a criança

1

Conheça e compreenda bem as seguintes palavras (xixi, molhado, sujo, sentar, subir, baixar, sanita, bacio);

2

Conheça as sensações / alertas de estar molhado, limpo, sujo;

3

Conheça o comportamento de fazer xixi na sanita porque vê crianças e adultos a fazê-lo;



### IMPORTANTE:

**Elogiar a criança em todas as condutas orientadas para esse fim e não valorizar os “acidentes”.**

**Não pressionar nem comparar a criança, compreender que cada criança tem o seu ritmo (...)**

## Como iniciar o controlo dos esfíncteres diurnos

- Retirar a fralda só durante o dia;
- Sentar a criança no bacio a cada duas horas;
- Elogiar a criança sempre que conseguir fazer xixi no bacio;
- Ir aumentando o intervalo de tempo e ao mesmo tempo que incentivar a criança a pedir para fazer xixi quando tiver vontade, valorizando esse comportamento sempre que o tenha;
- Assim que consiga controlar o acto de urinar, deverá incentivar a criança ao uso da sanita;
- Ensine a criança a levantar e baixar a tampa, a limpar-se sozinha, puxar o autoclismo e lavar as mãos quando terminar.

**A aquisição do controlo dos esfíncteres constitui uma das tarefas de desenvolvimento da idade pré-escolar e está associada às capacidades de autonomia e auto-regulação da criança.**