



PARA OS PAIS...

# DESFRALDE CONSCIENTE



**POR CATARINA FEIJOEIRO**

Educadora de infância

*"Tentar ensinar uma criança algo que ela pode aprender por si mesma não é apenas inútil, mas também pode ser prejudicial"*

Emmi Pickler

**As dicas da pediatra...**



## O DESFRALDE...

***Um processo que frequentemente causa dúvida, inquietação e até ansiedade aos pais e educadores!***

O processo de desfralde pode ser conduzido de várias formas, mas ainda hoje é frequente ver-se desfraldes realizados de forma rígida, não respeitando a individualidade, auto-estima e integridade da criança.

### ***O desfralde consciente é...***

Um método que respeita as funções fisiológicas, a maturação e o desenvolvimento de cada criança. A fralda não é "tirada", é deixada pela própria criança, tendo o adulto o papel de caminhar ao seu lado, observando os sinais que ela vai demonstrando.

O objetivo é que todo este processo que envolve o controlo miccional e fecal aconteça naturalmente e de uma forma autónoma.

### ***Estamos a falar de um "treino"?***

Não. É um processo neuro-fisiológico que depende do amadurecimento cognitivo, social, físico e emocional. Não é a partir de treinos, punições, comparações ou premiações que existe um desfralde saudável.

**As dicas da pediatra...**

## **Como reconhecer que a criança entrou no processo de controlo dos esfíncteres?**



Geralmente passa por 3 etapas:

- A criança avisa depois de ter feito - olha e diz chichi ou cocó.
- A criança avisa enquanto está a fazer.
- A criança avisa antes de fazer: é capaz de antecipar.

Estas fases caracterizam-se por maturação e não por um treino do comportamento.

## **E o desfralde noturno?**

Durante o processo de aquisição do controlo dos esfíncteres, a criança passa naturalmente por 4 fases:

- Deixa de fazer o cocó noturno;
- Controla o chichi diurno;
- Controla o cocó diurno;
- Controla o chichi noturno;

Atenção que estas 4 fases de desfralde são independentes entre si.

## **Quando a criança pede a fralda...**

Isto acontece com alguma frequência e preocupa os pais. Mas na realidade, o facto de uma criança controlar muito bem o chichi diurno não significa que tenha um desfralde concluído. Se pede a fralda, está tudo bem, há que esperar e ter paciência.

**As dicas da pediatra...**



## ***Sabia que uma má condução do processo de desfralde pode ter consequências no futuro?***

Situações como uma baixa auto-estima, ansiedade, obstipação, receio de evacuar/resistência em ir à casa de banho, alterações da bexiga, podem estar associadas a um processo de desfralde mal sucedido.

---

### ***Respeitar a criança***

Não cabe ao adulto controlar um corpo que não lhe pertence. Não é o adulto que sabe se a criança tem vontade de urinar ou de defecar. Não sabe, nem sente. Ao estar a tentar controlar um corpo que não é seu, o adulto pode criar, inconscientemente, uma desconexão do sentir da criança com o seu próprio corpo.

---

## **O DESFRALDE CONSCIENTE...**

Implica muitas vezes revisitarmos práticas que não têm já lugar de acordo com as indicações mais atuais e estarmos dispostos a querer sair da nossa "zona de conforto", procurando a informação mais atualizada. É caminhar, adulto e criança juntos, para uma educação mais consciente, deixando a criança crescer ao seu ritmo e confiando nela.