

Incontinencia: Como entrenar para el baño al niño con necesidades especiales

Algunos padres de familia se sienten frustrados en el proceso de entrenar a sus hijos para ir al baño. Algunos niños aprenden muy rapido, pero la mayoría se toma su tiempo. Si el niño tiene necesidades especiales, puede ser aun mas dificil. Los padres saben que cada niño es unico y diferente. Los consejos de familiares y otros padres de familia pueden ser o no utiles.

Que tan listo esta su hijo

Que tan llisto esta su hijo para usar el baño, depende de su nivel de crecimiento y desarrollo. Los siguientes puntos estan organizados por habilidades motrices, cognitivas, desarrollo del lenguaje y uso del baño. Marque la casilla de aquellas que apliquen a su hijo. Algunas pueden no aplicarle. Entre mas casillas marque, mas listo se encuentra su hijo para empezar el entrenamiento.

MOTRICIDAD

- Mi hijo se puede sentar con o sin ayuda.
- Mi hijo intenta inclinarse sin perder el equilibrio.
- Mi hijo camina sin ayuda
- Mi hijo ayuda a vestirse y desvestirse.

COGNITIVO

- Mi hijo busca sus juguetes.
- Mi hijo me imita a mi y a otras personas.
- MI hijo juega con su imaginacion.
- Mi hijo se puede sentar y jugar calladamente por 5 minutos

LENGUAGE

- Mi hijo entiende preguntas simples como, "Donde esta mama?"
- Mi hijo indica sus necesidades utilizando las palabras, señas o gestos.
- Mi hijo tiene un nombre para la orina y la materia fecal.
- Mi hijo me indica cuando sus pantalones estan mojados o sucios.

USO DEL BAÑO

- Mi hijo permanece seco durante una hora.
- Mi hijo conoce para que se usa el baño.
- Mi hijo sabe cuando esta mojado o sucio.
- La materia fecal de mi hijo es solida y bien formada.
- Mi hijo no esta enfrentando ninguna situacion angustiante como el nacimiento de un hermano o cambios en la guarderia.

Tipicamente, los niños aprenden a ir al baño entre los 2 y 3 años de edad, tengan o no necesidades especiales. Esto le permite al niño aumentar su autoestima e independencia, especialmente cuando entra al preescolar o guardería. También puede ser una situación angustiante. Solo usted y su hijo pueden determinar cuando el está listo para aprender.

Existe una lista que le puede ayudar a determinar si su hijo está listo para iniciar el proceso de entrenamiento.

Los pasos a seguir son:

- Visite al pediatra y confirme que su hijo se encuentra en buen estado de salud antes de iniciar el proceso.
- Asegurese de informar a la enfermera o al doctor si su hijo se queja de dolor al orinar, si la orina tiene sangre o pus, si el olor es diferente, si su hijo se le dificulta empezar a orinar. Estos problemas deben atenderse antes de iniciar el proceso de entrenamiento.
- Dolor al orinar o defecar, puede perjudicar el proceso. La piel cubierta con un pañal se puede irritar. Esto puede causar dolor al orinar y puede llevar al niño a detener la orina. Es importante mantener el área del pañal limpia y seca, para que su hijo orine libremente.
- Algunas veces el niño se inhibe de tener movimientos del estómago por fuera del pañal. Si se le presiona a hacerlo solo en el baño, antes de que esté listo, puede sufrir de constipación. Por otro lado, si tiene dolor porque la materia fecal es muy dura, su hijo no desea hacerlo. Esto puede llevar a un círculo vicioso. Cambiando la dieta de su hijo puede ayudar, pero debe consultar primero con el pediatra.

Frutas como la pera, ciruelas y duraznos, tienen mucha fibra y ablandan la materia fecal. Los padres de familia deben saber que alimentos ayudan a su hijo.

Algunas veces es necesario tomar medicamentos para mantener suave la materia fecal. Los laxantes más comúnmente usados son docusato de sodio, laxantes osmóticos como la lactulosa, y estimulantes como Senokotâ. Otros niños responden a los supositorios. De nuevo, es importante consultar con la enfermera o el pediatra para determinar el camino apropiado.

Factores ambientales

Empiece el entrenamiento cuando su hijo está aprendiendo sobre la cooperación y no hay situaciones angustiantes en el hogar. Por ejemplo, no empiece el entrenamiento cerca de días festivos, cuando le está suprimiendo el biberón o después del nacimiento de un hermano o hermana. Resulta además práctico empezar el proceso cuando el clima es más cálido, ya que su hijo usará ropa más ligera.

Uno de los primeros pasos del proceso incluye llevar un registro durante 5 días. Debe registrar cuando su hijo va al baño (orina o tiene un movimiento del estómago), cuando su hijo se ensucia, y cuando y qué bebidas toma su hijo. Esto le mostrará el patrón de ir al baño de su hijo y le ayudará a determinar cuando empezar el entrenamiento.

Aun cuando su hijo haya aprendido, pueden ocurrir accidentes. Ocurren, cuando su hijo está excitado, asustado, distraído en el juego o se despierta después de una pesadilla. También pueden ocurrir si hay cambios en la rutina del hogar, como el nacimiento de un hermano, cambio de casa, nueva escuela. Espere accidentes cuando su hijo está enfermo. Sin embargo, si estos se repiten sin explicación alguna, existe la posibilidad de una alergia o enfermedad. En este caso, debe consultar con una enfermera o el pediatra.

Su hijo está listo para aprender

Una vez ha determinado que su hijo está listo para aprender, llévelo a la tienda y comprén la silla del baño apropiada. Empiece sentándolo en ella, con su ropa puesta, mientras usted usa el baño. Puede darle un pasaboca o leer un libro en voz alta, para mantenerlo sentado y establecer una rutina diaria.

En la siguiente semana, pregunte a su hijo si le gustaría quitarse el pañal mientras esta en el baño. En las siguientes semanas, lleve su hijo al baño despues de cada movimiento del estomago y descarte la materia fecal en el inodoro, esto para que su hijo entienda donde debe dirigirse cuando quiera ir al baño. No descargue el tanque del agua delante de su hijo (algunos les parece divertido, pero para otros es confuso, porque no entienden a donde se fue). Descargue el tanque cuando su hijo haya dejado el cuarto o haya perdido interes.

Si encuentra resistencia en cualquiera de estos pasos, detengase y olvide el entrenamiento por un par de dias. El siguiente paso es recordarle a su hijo ir al baño cada hora. Si lo usa, felicítelo. El entrenamiento para la noche solo debe iniciarse cuando su hijo permanece seco durante la siesta o por lo menos 6 horas.

Cualquiera que sea el sistema seleccionado, siempre premie los exitos de su hijo. Es importante ser positivo.

Ocasionalmente suceden accidentes. Lo importante es como manejarlos. Esta bien mostrar un poco de desconsuelo, pero nunca castigue o exagere la situacion. Explique a su hijo como podra ir al baño en la siguiente oportunidad.

Herramientas para el entrenamiento

Existen muchas tecnicas para ayudar a los padres de familia en el proceso de entrenamiento:

- “Servir de modelo” para permitirle a su hijo aprender con la imitacion.
- Intente la politica de “puertas abiertas” en el baño, para que su hijo vea a otros miembros de la familia utilizar el inodoro.
- Intente colocar una tela no absorbente en el pañal, para que su hijo sienta la sensacion de estar mojado.
- Utilice premios para impulsar a su hijo a sentarse mas largo en el inodoro o despues de haberlo utilizado exitosamente. Por ejemplo, puede colocar encima del refrigerador pequeños premios. Cada vez que el niño utiliza el baño, dele uno. Esto hace el entrenamiento divertido para usted y su hijo.
- Existen muchos productos que ayudan en el proceso. Hay inodoros musicales para niños, o con dibujos muy divertidos. Otra idea es colocar colorante para alimentos en el inodoro y preguntarle a su hijo como cambiaria el color despues de orinar. Compre la ropa interior del personaje favorito de su hijo. Haga el juego de evitar que el personaje se moje. Existen sensores que le ayudan al niño a identificar cuando se encuentra mojado.

Como sobrellevar las dificultades

La dificultad de su hijo para lograr el entrenamiento (por movimientos del estomago, orina o ambos), y el potencial para adquirir el control, depende de las necesidades especiales de su hijo, si se trata de una dificultad fisica o cognitiva, y el grado en que se ve afectado. Para algunos niños, puede ser dificil alcanzar el inodoro y sentarser en el. Los padres deben ayudar a lograr la posicion adecuada mientras se este usando el baño. Otros niños tienen problemas para comunicar cuando necesitan ir, o los padres de familia, tienen dificultad para comunicar las ideas asociadas con el entrenamiento.

Existen muchas adaptaciones que ayudan al niño con discapacidad fisica sentarse en el inodoro. Para niños mayores o mas altos, existen sillas elevadas con pasamanos, para ayudarlos a utilizar el inodoro. Para prescolares, algunas sillas tienen soporte para la espada. Tambien, puede intentar sentar de medio lado al niño.

Comunicacion

Cuando existen problemas de comunicacion, puede resultar mas facil mostrarle al niño donde colocar los movimientos del estomago (en el inodoro) y permitirle que la observe a usted u otro miembro de la familia, utilizar el baño. Puede ser necesario, para los niños con problemas en la comunicacion, trabajar directamente con una enfermera o terapeuta, para ayudarla a establecer o lograr estas metas.

Por Claire C. Keeler, RN, CPNP Claire Keeler es enfermera pediatrica y realizo, en la Universidad de Cincinnati, un estudio sobre el entrenamiento para el baño en niños con necesidades especiales. Tomado de la revista Exceptional Parent de Octubre del 2002 paginas 82-86.

Reimpreso con autorizacion de la revista Exceptional Parent, para padres y familiares de niños con discapacidad y necesidades especiales en la salud. Costo de la suscripcion es de \$39.95 por año por 12 numeros; Telefono (877) 372-7368. Direccion 65 E. Rte. 4, River Edge, N.J. 07661. www.eparent.com