

## Treino Para Ir Ao Banheiro

### **1. Sinais de Quando se Está Pronto Para Ir ao Banheiro:**

Seu filho:

- acorda seco após uma dormida
- fica seco por pelo menos duas horas
- pode indicar/mostrar desconforto em uma fralda molhada/suja
- gosta de dar descarga e/ou senta-se no vaso sanitário
- mostra a necessidade de usar o banheiro
- gosta de imitar os irmãos ou outras pessoas
- sabe quando a fralda está molhada/suja

### **2. Pré-Treino Para Ir ao Banheiro**

Para desenvolver a rotina de seu filho:

- troque a fralda do seu filho no banheiro
- permita que seu filho veja um irmão ou um dos pais usar o banheiro
- esvazie fraldas sujas no vaso sanitário e deixe que seu filho dê a descarga
- utilize palavras e gravuras para dar nome à atividade (ex., vaso sanitário, penico, xixi, coco, etc.)
- a criança pode praticar sentar-se no vaso sanitário vestida
- leia os livros do seu filho sobre como usar o banheiro: ex., “Once Upon a Potty” de Alona Frankel
- faça com que seu filho pegue na fralda enquanto você diz se ela está seca ou molhada
- faça com que seu filho o ajude trazendo a nova fralda e jogando a velha no lixo
- utilize brinquedos para desenvolver a atenção do seu filho ex., “Fisher Price People” num vaso sanitário miniatura ou uma boneca no pinico
- tente evitar reações negativas quando seu filho fizer necessidades, ex., ao invés de dizer “uhm que fedor”, diga, “uhm que cheiro de coco”.

### **3. Outras Idéias**

- leve seu filho ao banheiro quando a fralda estiver molhada
- deixe a criança explorar o vaso sanitário antes de se sentar
- prepare a criança para ir ao banheiro usando nomes/figuras/objetos consistentes
- faça do banheiro um lugar confortável, ex., música, brinquedos ou livros
- tire a fralda de vez em quando e use roupa de baixo
- mantenha-se positivo, tranquilo e elogie seu filho toda vez que ele se esforçar para fazer as necessidades.

Nota – Se seu filho se tornar agitado ou nervoso durante o dia-a-dia, pare a atividade. Seu filho pode não estar pronto. Retome algumas das atividades preparatórias para ir ao banheiro quando seu filho se sentir confortável. (Adaptado de diversas fontes)