

*Dott.ssa Matilde Cecchini*  
*Terapista della neuro e psicomotricità dell'età evolutiva*  
*Albo sez. Fi-Ar-Pr-Pi-Lu-Ms n° 154*  
*Cell. 3318191359*  
*matilde.cecchini.tnpee@gmail.com*  
*P.IVA 01432620456*

## **Guida pratica allo spannolinamento**



Alla nascita, lo sviluppo cerebrale e delle vie nervose del bambino non è ancora completo e per raggiungere una maturazione definitiva occorrono circa tre anni di vita. Il controllo degli sfinteri si acquisisce mediamente tra i due e i quattro anni: di solito i bambini mantengono per un periodo variabile il pannolino durante la notte, quando è più difficile avvertire lo stimolo della minzione; tuttavia all'età di cinque anni l'enuresi notturna riguarda ancora il 15% dei bambini.

Questa difficoltà è stata attribuita a diverse cause: eventi disturbanti quali la nascita di un fratellino o l'inizio della scuola, oppure alterazioni del sonno o della capacità vescicale o carenza transitoria di un ormone detto antidiuretico che di solito viene secreto soprattutto di notte e agisce sui reni riducendo la produzione di urina di circa la metà rispetto al giorno. A seconda della causa la cura può essere di carattere comportamentale, farmacologica o psicoterapica.

L'acquisizione della pulizia e del controllo sfinterico urinario ed anale è caratterizzata dal passaggio da un comportamento riflesso automatico ad un comportamento volontario controllato. Questa capacità di controllo dipende quindi dalla maturazione della muscolatura degli sfinteri che avviene in modo completo intorno e dopo i 3 anni.

Oltre a questo, è necessario dire che l'acquisizione della pulizia è uno degli elementi principali nel progredire del rapporto genitore-bambino; in particolare le feci rappresentano la prima forma di creatività del bambino, egli ne è soddisfatto ed è felice se i genitori accettano questa sua creazione.

È arrivato il momento di togliere il pannolino! Un evento tutt'altro che "rapido e indolore", lo spannolinamento è una tappa sempre molto impegnativa, sia per il bambino che per la mamma!

Armata di tanta pazienza e leggi con attenzione i nostri consigli: potrai averne bisogno!

**Hai scelto il momento giusto?**

Chi meglio della mamma conosce i ritmi di crescita del proprio bambino?

Capire quale sia il momento giusto per togliere il pannolino di certo non è cosa semplice: ricordati, però, di non dare troppo spazio ai tuoi dubbi e anzi fidati del tuo istinto!

Il piccolo, infatti, nel corso del suo sviluppo ti darà segnali inequivocabili, come ad esempio il fatto di osservare con curiosità un adulto in casa che va in bagno, o comunicarti il momento in cui sta facendo la pipì o la popò dentro al pannolino.

Fai attenzione a questi eventi...potrebbero voler dire che è arrivato il momento giusto per dire addio al pannolino!

### **Il periodo dell'anno conta**

Se finalmente anche questo traguardo si sta avvicinando, provare a raggiungerlo nella bella stagione, quindi in primavera o in estate, sicuramente può esserti d'aiuto! Ma perché?

- Il fatto di indossare meno vestiti che in inverno renderà più semplice l'atto di spogliarsi e vestirsi prima e dopo l'uso del vasino;
- Nel caso in cui il tuo bambino dovesse farsi la pipì addosso (e sicuramente non si tratterà di un evento raro), la temperatura più elevata delle stagioni calde farà sì che il piccolo non prenda freddo;
- Inoltre, sempre in riferimento alla possibilità che il piccolo non riesca a domare il suo stimolo impellente, lavare e asciugare le lenzuola, il pavimento o altro sarà molto più veloce che in inverno.

### **La pazienza è fondamentale!**

La calma è la virtù dei forti...in ogni circostanza! Non dimenticarti che abbandonare il pannolino significa per il tuo bambino rinunciare a una sicurezza, alla sua zona di comfort che lo accompagna dal momento della nascita! Essere paziente e restare calmi anche quando si verificano frequenti "incidenti di percorso" è senza dubbio l'approccio migliore: non innervosirti davanti a un insuccesso, piuttosto battigli le mani, sorridi e mostrati entusiasta quando fa la popò e la pipì dentro al water o al vasino oppure quando ti comunica che ha sta facendo pipì o popò nel pannolino.

### **Sarebbe meglio non tornare indietro**

La ripetitività, le abitudini e la routine create per il tuo bambino sono l'elemento fondamentale per una crescita serena. Ecco perché, se pensi che sia arrivato il momento di togliere il pannolino, è importante che tu sia decisa e ferma nella tua scelta. In questo senso, quindi, se porti il piccolo dai nonni per una giornata, evita di confonderlo mettendogli il pannolino, per poi toglierlo di nuovo una volta tornati a casa: segui una linea univoca e fai in modo che anche chi si prende cura di lui ne sia a conoscenza. Così facendo, eviterai di vanificare il lavoro fatto fino a ora e di perdere tempo prezioso!

### **Le mutandine trainer**

Hai mai sentito parlare delle mutandine trainer? Si tratta di mutandine dotate di un cavallo assorbente, un accessorio utilissimo quando si è alle prese con lo spannolinamento per diversi motivi:

- Il fatto di essere assorbenti, permette di tamponare la fuoriuscita di pipì nel caso in cui il piccolo non riesca ad arrivare al vasino o al water. In questo modo eviterà di sentirsi mortificato e l'evento non rappresenterà un trauma per lui;
- Agevolano l'autonomia del piccolo: si alzano e si abbassano proprio come delle normali mutandine, quindi possono essere tolte e indossate senza l'intervento necessario del genitore.

### **Coinvolgere e gratificare, sempre!**

Spannolinamento non significa solo togliere il pannolino, ma anche vivere una grande novità e come tutte le novità possono portare con se un po' di turbamento. Inoltre, il bambino inizierà ad indossare le mutandine ed anche questo nuovo capo di abbigliamento sarà una novità! Un buon modo per far accettare più rapidamente questa novità al tuo bambino è quello di coinvolgerlo nella scelta delle sue future mutandine: si sentirà importante e motivato a indossarle quanto prima!

Non dimenticarti mai di fargli notare, positivamente, tutte le volte che ti riferirà "mamma, sto facendo la pipì/popò", "mamma, mi scappa" oppure quando avrà centrato il vasino ma anche quando la farà tutta fuori. Supportandolo in questo modo e accompagnandolo positivamente in questa importante fase di crescita, il tuo bambino acquisterà la sua autostima!

## 10 consigli pratici

- I passo: abituare il bambino, che porta ancora il pannolino, a dire che sta facendo la pipì o la popò proprio nel momento in cui la sta facendo (impara a verbalizzare e ad identificare lo stimolo e ad esplicitarlo).
- Facoltativo ma consigliato: prima di procedere con lo spannolinamento provare ad utilizzare le mutandine assorbenti così da imitare le classiche mutandine. Inoltre, le mutandine assorbenti saranno più comode da poter abbassare in caso di emergenza, ma anche più facilmente gestibili dallo stesso bambino. In casa è possibile lasciare il bambino anche nudo ma l'utilizzo delle mutandine favoriscono l'acquisizione dell'autonomia nell'abbassare e rialzare le mutandine, prima con l'aiuto dell'adulto, poi da soli.
- Durante l'arco della giornata "forzare" il bambino a bere tanti liquidi, preferibilmente acqua. Terminare la procedura subito dopo la cena, durante la quale dare max un bicchiere.
- Ogni ora e mezza / 2 ore portare il bambino sul vasino. Evitare di chiedere "ti scappa la pipì?" poiché molto probabilmente il bambino ti risponderà di no dal momento che ancora non ha chiaro come riconoscere lo stimolo, inoltre, porgere con insistenza la domanda potrebbe causare l'effetto opposto e potrebbe innervosire il piccolo. Sappiamo però che bevendo una buona quantità di liquidi, sarà molto probabile che ogni ora e mezza, massimo ogni 2 ore, la vescica sarà abbastanza piena da essere svuotata. Attenzione: più il bambino trattiene la pipì, più la vescica "imparerà" a riempirsi sempre di più, inviando il segnale "sono piena, devo essere svuotata" solo quando sarà estremamente piena.
- Scegliere insieme al vostro bimbo il vasino e collocarlo nel bagno in una zona prescelta. Sceglierlo insieme al negozio se ancora non lo avete, oppure dipingetelo e decoratelo insieme così da renderlo un oggetto gradito e familiare.
- Permettete al bambino di entrare in bagno con voi quando andate a fare i bisogni e comunicate al bambino prima di andare "Mi scappa la pipì, dove devo andare?" "Ah, vero, bravo, devo andare in bagno!". Quando siete seduti utilizzate il libretto o il gioco che solitamente proponete al vostro bimbo quando è sul vasino, così da dare un senso di coerenza a ciò che fa lui/lei con ciò che state facendo voi.
- Nel bagno, in una zona visibile e raggiungibile dal bambino, ponete un libretto e 1 o 2 giochi particolarmente graditi dal vostro bambino così che li possa utilizzare quando è seduto sul vasino. Potete predisporre nel bagno un tabellone con adesivi o altri gadget simpatici da poter utilizzare a fine giocoso e di premio (rinforzo positivo), per enfatizzare il comportamento del vostro bambino. Per rendere il momento ancora più giocoso e magico, è possibile mettere un po' di colorante/tempere nel vasino, così che la pipì diventi tutta colorata.
- Quando si procede allo spannolinamento sarebbe bene affrontarlo sia di giorno sia di notte così da non confondere il bambino, non riuscirebbe a capire come mai di giorno il pannolino viene tolto mentre di notte no.
- Durante la notte, ma anche durante il giorno, preferire le mutandine assorbenti in quanto più semplici da togliere e rimettere. Essendo esteticamente delle vere e proprie mutandine, il vostro piccolo non si accorgerà del truccetto!

- Per quanto riguarda la fase notturna si consiglia di procedere nel seguente modo: nel momento della routine dell'addormentamento il bambino non avrà il pannolino. Successivamente si aprono due strade. Lasciare il bambino senza pannolino ma con le mutande e allestire il letto nel seguente modo: comporre 3 strati con traversine e coprimaterasso in cerata così che, qualora nella notte il bambino si facesse la pipì addosso, il letto si può facilmente cambiare senza scombussolare troppo il sonno del bambino. Come alternativa, è possibile utilizzare le mutandine assorbenti. Posizionare il vasino in camera e prima/durante la fase di addormentamento dire al vostro bambino che quando dormirà lo sveglierete per portarlo sul vasino a fare la pipì. 3/4 ore dopo l'addormentamento svegliarlo o portarlo sul vasino chiedendogli di fare la pipì.

La fase notturna dello spannolinamento è sempre più complicata rispetto a quella diurna. Durante la notte il cervello è impegnato in processi molto importanti, tra cui il consolidamento della memoria e il processo di apprendimento. Per questo il segnale inviato dalla vescica può essere più difficilmente ascoltato dal cervello.

- Nella fase dello spannolinamento si sconsiglia l'uso del vasino e non del riduttore per wc, che potrà invece essere utilizzato quando il bambino avrà acquisito in autonomia la competenza di riconoscere lo stimolo della pipì/popò e si dirigerà in autonomia in bagno.
- La popò: i genitori conoscono benissimo gli orari in cui il piccolo tendenzialmente fa la popò e altrettanto bene riconoscono i comportamenti e le espressioni che avvisano "sto per fare la popò" oppure "sto facendo la popò". Quando si verificano questi episodi, provate a portarlo sul vasino, ricordandovi sempre di verbalizzare cosa state facendo. Se il vostro bambino avrà già fatto la popò nel pannolino/mutandine assorbenti, cercate di rovesciarla nel vasino senza che lui vi veda e poi gioite con lui per il grande risultato: essersi seduto sul vasino e "aver fatto la popò" nel vasino.

Cose da non fare:

- mostrare frustrazione
- insistere sull'argomento
- dire al bambino "tutti quelli che conosciamo non portano più il pannolino"
- continuare a dirgli "sei un bambino grande, non dovresti più avere il pannolino"
- chiedergli insistentemente "vuoi fare la pipì?"
- esprimere delusione in caso di incidente
- fare smorfie di disgusto quando svuotate il vasino
- continuare il programma se il bimbo non è psicologicamente pronto
- Non rimproverate i bambini quando si bagnano: lo spannolinamento è un percorso lungo. I bambini vanno seguiti e incoraggiati in questo processo e non sgridati!



Si consiglia il libro "Posso guardare nel tuo pannolino?"

di Guido Van Genechten