

Noiz eta nola kenduko dugu fardela?

24 hilabete inguru, haurra txiza mantentzeko gai izan daiteke; adin horretan dagoeneko haurrak helduta ditu esfinterrak. Hala ere, zenbaitetan haurrak ez du beharrezko heldutasun neuro-muskularra lortzen harik eta 3 urte bete arte.

Oinarrizko arauak:

- Kontrol prozesu hori naturaltasunez egin behar da: errudunak bilatu gabe, errieta egin gabe, konparazioak egin gabe eta iraindu gabe.
- Inoiz ez dugu pentsatu behar umeak adin zehatz bat daukalako edo udaberria delako, bere organismoak esfinterren kontrola erregulatzeko gaitasuna edukiko duenik.
- Saiatu beste edozein aldaketarekin (eskolan hastearekin, anai-arreba baten jaiotzarekin, ...) bat egin ez dezan.
- Gertatzen zaiona azaltzeko gai izan dadin, horretarako beharko dituen oinarrizko hitzak erakutsi umeari.
- Lagundu iezaiozue sentrazio eta mugimendu zehatz batzuk komunera joateko gogoarekin erlazionatzen, horrela noiz abisatu behar duen ikasiko du.
- Nahiz eta beranduegi abisatu, ez etsi eta umea animatu, horrela ikasiko baitu hurrengoan lehenago abisatu behar duela.
- Behin fardela kentzea erabaki eta gero, ez da berriro erabili behar. Arazotxo batzuk izan arren inportantea da fardela berriro ez jartzea.

Umea txizontzia erabiltzeko prest dagoela adierazten duten seinaleak:

- Fardelak ordu batzutan ipinita eraman arren, kentzen ditugunean lehorrak daudela ikusten dugunean. Hala denean, haurra bere puxika kontrolatzen hasita dagoela uler dezakegu.
- Haurra fardelak bustita dituelako kexatzen denean. Horrek, haurra "lehor" eta "bustita" artean desberdintzen duela adierazten du eta lehor egotea nahiago dutela sentitzen du.
- Umeak berak fardelak uztea eskatzen digunean.
- Siesta egin eta gero, fardela lehorra dagoenean.

Kasu batzuetan, haurra ez dago eroso txizontzia erabiltzen, euren ikuspuntutik hurrengo gertatzen delako:

- Fardelak beroak eta atseginagoak dira, eta fardelik gabe ez dira babestuta sentitzen.
- Fardela eramatea erraza da, nahi dutenean eta esfortzu handirik gabe, euren puxika bertan hustu dezakete.

Honako hauek dira oinarrizko estrategiak:

1. Umea pixontziarekin eroso senti dadin saiatu:

- hemendik aurrera erabili behar izango duela azaldu
- berak hartzeko moduan eduki
- pixontziarekin jolasten utzi

2. Pixontzian eser dadin animatu:

- bazkalondoan fardela kendu
- pixontzian eser dadila eskatu

- eguneroko ohitura bihurtu
3. Pixontzian beharrezko denbora eserita egon dadila:
 - dibertigarritzat har dezatela lortu (ipuinak, musika... erabiliz)
 - distrahituta mantendu
 4. Bere lorpenak txalotu:
 - txizontzia erabiltzen dutenean, laudorioak eskaini eta egin duena txalotu.

Esfinterren kontrola gauean

1. Gauean ez jaikiarazi. Gaueko kontrolaren ardura seme-alabena izan behar da, eta ez gurasoena.
2. Oheratu baino lehen ez zaio edatekorik eskainiko, edo ematen zaiona murriztu.
3. Oheratu baino lehen, komunera lagundu (sarritan ahaztu egiten zaie).
4. Errutina hau pazientzia eta jarraikortasunarekin mantendu.
5. Bere gainean txiza egiten ez duenean, umea saritu; eta ihes egiten zaionean, lasai hartu. Ez ahaztu ohitura hori lortu arte, kontrol faltazko denboraldiak emango direla.
6. Ez haserretu, ohea aldatu behar izatea deserosoa izan arren.

LABURPENA

Esfinterren kontrolerako ezinbestekoa da umearen aldetik heldutasun neurologiko eta emozionala izatea, eta berarekin harremanetan dauden heldu guztien aldetik, laguntza eta pazientzia. Esfinterren kontrola ezin da eguraldi onaren, helduen desioaren edo umearen nahiaren esku utzi.

Dra. Ainhoa Manzano Fernández
Dr. Juan Luis Martín Ayala
ETXADI
Familia-Psikologia Unibertsitate-Zentroa
Centro Universitario de Psicología de la Familia