

Defecarea involuntară și repetată la băieți și fete: sfaturi practice

Controlul sfincterului se realizează de obicei la începutul vârstei școlare, la 3 ani, dar este normal ca până la 5 ani să existe o scurgere. Uneori, un băiat sau fată sănătoasă de peste 5 ani are scurgeri fecale necontrolate în mod repetat. Acest lucru poate interfera cu relațiile cu ceilalți copii și cu personalul didactic și este o sursă de îngrijorare pentru tați și mame.

De ce se produce?

S-ar putea ca, cu o ocazie, depunerea să fie dureroasă din cauza constipației sau copilul să nu vrea să înceteze să facă lucrurile pe care le face pentru a merge la baie atunci când dorește ... și în cele din urmă își pierde controlul.

Constipația poate fi cauzată de o dietă fără fibre. Lipsa de fibre determină reținerea excrementelor; acestea irită mucoasa și provoacă o falsă diaree din cauza revărsării, imposibil de controlat și care încurcă părinții și mai mult.

Ce putem face?

Vă vom încuraja să mergeți la baie ori de câte ori doriți, fără să o lăsați pe mai târziu, facilitându-vă, chiar și în timpul orei de clasă, să mergeți. Vă vom încuraja să mergeți la baie, de asemenea, dacă vedem că vă încrucișați picioarele pentru a reține depunerea.

De acum înainte, de fiecare dată când băiatul sau fata se murdărește, chiar dacă nu ne place, **vom evita să ne arătăm dezaprobarea, mânia sau fețele rele:** nu vom acorda „atenție negativă”, deoarece continuă să fie atenție. Dacă suntem capabili, putem chiar să încurajăm și să arătăm siguranță: „Tu poți”.

Este esențial să **evitați constipația** consumând multă apă și cu o dietă bogată în fibre, ca complement, în mesele principale: legume (fasole verde, broccoli, dovlecei, leguminoase etc.), salată, roșii etc., pâine integrală de grâu, două bucăți de fructe pe zi (mai bine să fie ușor de coajat sau de mâncat cu pielea).



Creați obiceiul intestinal

Este recomandat să căutați obiceiul care se potrivește cel mai bine fiecărui copil: de obicei este recomandat să mergi la baie când te scoli și să stai pe toaletă 4 - 6 minute, sau după-amiază, dacă este mai bine. Dacă funcționează, este indicat să fie trecut într-un calendar ca un succes. Dacă nu funcționează, nu se întâmplă nimic și repetăm a doua zi. Dacă în a treia zi încă nu a fost productiv, trebuie să vă faceți o clismă pentru a expulza dopul și a obține ritmul intestinal.

Să evităm să insistăm prea mult sau să forțăm copilul să stea de două sau trei ori pe zi sau până când iese, pentru că va apare respingerea ulterioară.

Pentru a consolida noul obicei, este sugerat să se stabilească un **plan de recompense**. De exemplu, o scară de puncte în funcție de zilele în care nu s-a murdarit și care implică o recompensă, care va fi o activitate plăcută cu familia sau prietenii (**o întărire pozitivă: astfel încât să se simtă mândru că o face bine**).



Participarea la îmbunătățire

În funcție de vârsta copilului, când se murdărește, poate **participa** în diferite grade la igiena sa și la curățarea și colectarea hainelor. Nu este o pedeapsă, dar este deja suficient de mare pentru a ne ajuta și a avea grijă de lucrurile sale.

Cu aceste schimbări nu vă așteptați la o minune, dar cu multă răbdare, fără a schimba criteriile și odată cu maturizarea copilului, o vom realiza..