

# CIAO CIAO PANNOLINO!!



Dire addio al pannolino è per i bambini un momento molto importante, ma a volte può diventare fonte di preoccupazione e stress per i genitori. “Sarà pronto?”, “Qual è il periodo migliore?”, “Meglio il vasino o il riduttore?”, “Quanto tempo ci vorrà?”, “Come vivrà questo cambiamento il mio bambino?”, “Qual è la strategia più giusta?”, sono solo alcune delle tante domande che assillano i genitori in procinto di iniziare questa nuova esperienza, domande e dubbi che spesso li portano a rimandare questo importante evento.

Come si insegna ad un bambino ad utilizzare il vasino o il water? La risposta giusta è **gradualmente**, come tutte le nuove competenze che cerchiamo di insegnare loro. Ci vorrà gradualità, tempo, serenità e soprattutto pazienza. A volte il confronto con gli altri ci spinge a voler accelerare i tempi per paura che il nostro piccolo “resti indietro”, ma è fondamentale rispettare i suoi tempi. Ogni bambino imparerà ad usare il bagno, questo è certo, mettere fretta porterà solo stress e malumore, e farà vivere male a voi e ai vostri bambini questa esperienza.

Non c'è un'età giusta che vada bene per tutti, questa varia infatti da bambino a bambino, anche se prima dei due anni la maggioranza di essi non è pronta fisicamente per l'educazione al vasino. Prima di quell'età i bambini non riescono infatti a controllare autonomamente le loro funzioni, la maturità neurologica, che consente di contrarre gli sfinteri (i muscoli che aprono e chiudono l'uscita della vescica e dell'intestino) si acquisisce infatti dai 24 ai 36

“Ad essere pronti non devono essere solo i bambini, ma anche i loro genitori”

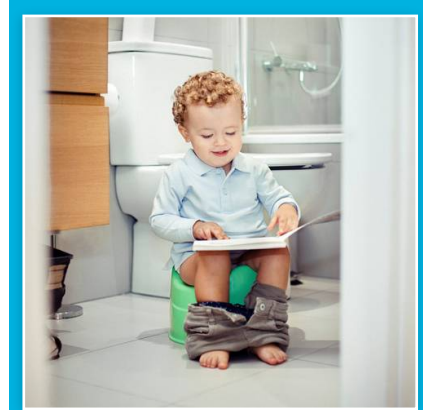
mesi circa.

Arrivare al pieno controllo delle funzioni diurne può richiedere anche diversi mesi e a noi non resta che rimanere sereni e avere pazienza: per far sì che il bambino raggiunga la completa autonomia ci vuole tempo. Ad essere pronti però non devono essere solo i bambini, ma anche i loro genitori: se quest'ultimi sono ben informati, pazienti, sereni e rilassati rispetto a questa nuova esperienza sicuramente anche il bambino imparerà più velocemente e magari anche divertendosi. Quando il bambino sente per la prima volta qualcosa che esce dal suo corpo, è normale che sia sorpreso. Una pressione eccessiva rischia di far insorgere ansia e paura di fallire e può portare il bambino a rifiutare il vasino. È importante sottolineare al piccolo i traguardi raggiunti senza far mai pesare i frequenti cambi o il fatto che si sia fatto la pipì addosso. I muscoli pelvici e quelli dello sfintere hanno bisogno di rilassarsi per poter rilasciare pipì e cacca. Il sentirsi sotto pressione, e lo stress ad esso collegato, possono portare ad interrompere il processo. Quindi più siamo rilassati noi, più il bambino imparerà facilmente, se ci sentiamo tranquilli trasmetteremo questa calma anche ai bambini.

Quando decidiamo di togliere il pannolino al nostro bambino è importante tenere presenti alcune nozioni, come ad esempio che i piccoli fanno la pipì dalle quattro alle otto volte al giorno, ogni due ore circa. Quindi dobbiamo ricordarci di accompagnarli al bagno con questa frequenza.

All'uso del vasino ci si prepara piano piano, ancora prima di togliere definitivamente il pannolino: ogni volta che cambiamo i bambini possiamo approfittarne per insegnargli qualcosa, anche semplicemente parlandogli di quello che sta succedendo ("il pannolino è bagnato perché hai fatto la pipì. La mamma e il babbo fanno la pipì sul water"), possiamo fargli notare come si sta meglio con il pannolino asciutto o aiutarlo a capire cosa sta succedendo quando ci rendiamo conto che sta facendo la cacca ("stai facendo la cacca, poi quando sarai più grande la farai nel vasino o nel water come la mamma e il babbo").

Può essere molto di aiuto leggere loro dei libri che



parlano di bambini che stanno imparando ad usare il vasino, questo li aiuterà ad identificarsi empaticamente con i protagonisti della storia, favorendo così il processo di apprendimento. I libri possono essere molto utili anche per insegnare loro le parole che riguardano il bagno (oggetti, parti del corpo e azioni), in modo da rendere più semplice l'apprendimento quando inizieranno ad usare il vasino. È molto importante anche usare sempre gli stessi termini quando si parla con loro, ad esempio, dire a volte “hai bisogno del vasino?” e altre “devi andare in bagno”, può generare confusione, soprattutto all'inizio.

Durante i primi mesi alcuni piccoli accorgimenti possono essere importanti, come vestire i bambini con abiti che riescono a togliere facilmente anche da soli.

Per quel che riguarda la notte, molti bambini avranno bisogno del pannolino per un tempo un po' più lungo rispetto al giorno. Appena svegli è comunque importante togliere il pannolino e metterli sul vasino, quando poi al mattino inizieremo a trovare il pannolino asciutto, vorrà dire che il momento di toglierlo è arrivato!

Alcuni incidenti o arresti vanno sempre messi in conto, non ci dobbiamo allarmare per questo. Se per esempio la routine del bambino viene modificata o se lui è molto stanco o coinvolto in alcuni giochi, complice la distrazione, si possono verificare “incidenti di percorso”. È probabile che all'inizio ci saranno molti “viaggi a vuoto” verso il vasino, perché il bambino non è ancora in grado di decifrare bene i segnali del suo corpo, ma ancora una volta è importante essere pazienti e non avere fretta. Ci vorrà un po' perché il bambino possa chiedere di andare al bagno, mentre gioca spesso non fa caso ai segnali del suo corpo o anche se ci fa caso non vuole interrompere quello che sta facendo, quindi saremo noi all'inizio a doverli portare regolarmente al bagno e alla domanda “devi fare pipì?” probabilmente ci sentiremo sempre rispondere “no”.

È assolutamente da evitare sgridare il bambino o farlo vergognare, questo andrebbe solo a incidere negativamente sulla sua autostima e non risolverebbe minimamente il problema, anzi, con molta probabilità andrebbe a peggiorarlo.

Ogni bambino è unico ed ha esigenze e bisogni diversi e noi dobbiamo rispettarli. Le parole d'ordine per un apprendimento sereno riguardo l'uso del vasino sono **pazienza, comprensione e tempo!**

*Dott.ssa Francesca Menchini  
Coordinatore psicopedagogico  
Comune di Bibbiena*