

UN PASSO ALLA VOLTA: LO SPANNOLINAMENTO



Prima o poi tutte le famiglie affrontano la fase dello **spannolinamento**. Per alcune è un vero e proprio incubo, per altre è più facile del previsto. Di sicuro c'è, che per il bambino rappresenta un radicale cambiamento alle sue abitudini. È un GRANDE passo verso l'autonomia, il più importante dopo aver imparato a camminare. Ed è quindi in questa chiave che il genitore deve vivere questo momento: **non è un traguardo, non è una gara, non è una prova, ma una tappa dello sviluppo e della crescita dei propri piccoli.**

Quando togliere il pannetto?

Non esiste una regola, né un'età precisa.

Spesso sono i genitori, erroneamente, a scegliere quando rendere i bambini autonomi nell'espletazione dei loro bisogni. Si decide che debba accadere dopo i 2 anni, ma prima dei 3 (complici le imposizioni delle scuole dell'infanzia che richiedono che il bambino all'ingresso sia autosufficiente), e che debba avvenire in primavera o in estate perché il bambino non prende freddo nel caso in cui si faccia la pipì addosso, indossa poi meno abiti rispetto alla stagione invernale ed è quindi più facile cambiarlo, e perché gli abiti stesi si asciugano più in fretta. Una scelta, dunque, che incrocia più i bisogni degli adulti che le capacità del bambino e che rischia, pertanto, di rendere tutto molto complicato.

Gran parte dei bambini impara a controllare volontariamente la vescica all'età di 2-3 anni. È a partire dai **18 mesi circa**, che i bambini iniziano ad acquisire maggiore consapevolezza di sé e del proprio corpo e, insieme a questo, dei propri stimoli e bisogni. Alcuni piccoli iniziano a pronunciare paroline del tipo “pupù” o “pipì” mentre stanno facendo i loro bisogni; altri, pur non sapendo ancora parlare, riescono a far comprendere alla loro mamma di aver fatto pipì o cacca, ad esempio toccandosi o indicando il pannolino, o andandosi a nascondere e a cercare la propria privacy quando ne sentono il bisogno.

Generalmente si iniziano le prove durante la **primavera** ma, al di là della stagione ciò che è più importante è il tempo che i genitori possano dedicare al bambino per affrontare e condividere questo momento insieme. Scegliere un momento in cui i genitori possano essere a casa il più possibile è fondamentale per supportare il bambino nei suoi svariati tentativi.

Cosa fare quando il bambino sarà pronto?

Quando il bambino sarà pronto a togliere il pannolino (e il genitore sarà pronto a pulire più e più volte a terra e panni bagnati) è bene accompagnarlo spesso in bagno (ogni ora circa), senza domandargli se deve fare la pipì (con molta probabilità il bimbo risponderà di no!), ma incitandolo ad andare in bagno ("dai forza, si va in bagno, andiamo a giocare con..."). Il bambino non va né pressato a decidere di togliere il pannolino, né mortificato quando si bagna, anzi va rassicurato: un incidente di percorso succede a tutti!

Una volta che il bambino a casa inizia a fare la pipì nel vasino, e riesce a non bagnarsi la maggior parte delle volte, può stare con le mutandine anche fuori e all'aperto. Durante la nanna il bambino continuerà a portare il pannolino: durante il sonno il controllo degli sfinteri è più difficile, **questa sarà l'ultima fase dello spannolinamento** e si deciderà di toglierlo anche durante i sonnellini e nella

notte solo quando il bambino si sveglia con il pannolino asciutto per almeno 1 settimana (questo non significa che il bambino non farà mai la pipì a letto!).

Vasino o water?



Non esiste un metodo migliore.

Il vasino ha il vantaggio di essere a misura di bambino. Il piccolo si sente spesso a suo agio perché può decidere di sedercisi da solo. Aiuta il suo senso di indipendenza e si può spostare in qualsiasi punto della casa. Tuttavia, bisogna svuotarlo e pulirlo dopo ogni uso; non è sempre disponibile fuori casa, da amici, in pizzeria, al ristorante e, ad un certo punto, bisogna comunque che venga sostituito dal water. Il water è disponibile ovunque; si può far leva sull'istinto di imitazione del bambino e mostrargli come si fa; con un riduttore e un panchetto diventa "a misura" di bambino ed, inoltre, il riduttore è facilmente trasportabile in macchina e pronto per l'uso anche fuori casa. Tuttavia alcuni bambini si sentono inibiti ad usarlo e hanno paura di caderci dentro.

Ricompensare il bambino?



I rinforzi positivi sono un mezzo utile a cui ricorrere per insegnare nuove capacità. I bambini apprendono molto da un premio dato nel modo giusto, per cui è bene lodarli quando fanno la cosa giusta e ignorare o accettare comunque le cose sbagliate.

Evitate l'utilizzo di caramelle, cioccolate, gelati o sostitutivi legati al cibo; potrebbe essere invece utile creare dei giochi appositi per questo fondamentale traguardo. Ad esempio, seduto sul vasino, mostrategli una medaglia, magari preparata insieme precedentemente, ma che potrà indossare solo quando farà la pipì o la cacca per la prima volta non nel pannolino. In questo modo per il vostro bambino questo momento delicato diventerà un gioco, e andrà spontaneamente e volentieri a sedersi sul vasino, desideroso di poter indossare quella bellissima medaglia fatta

con mamma e papà. Un altro giochino potrebbe essere “la magia dell’acqua gialla!”: mettere un filo d’acqua nel vasino e poi dire al bambino: “Vuoi fare una magia? Vuoi far diventare l’acqua gialla? Fai la pipì allora!”. Vedrete il vostro bambino che si alzerà spesso per controllare se la magia ha funzionato o no! O ancora, portate con voi un libro, il suo giochino preferito, un peluche, da tenere in braccio mentre aspetta la sua prima pipì, o la sua prima cacca, senza il pannolino.

Cosa evitare?



È importante non rimproverare mai il piccolo in questi momenti: lo fareste sentire a disagio e frustrato nel non riuscire ad esaudire il desiderio della sua mamma. Spesso vi chiamerà e vi dirà: “Fatta!” e invece non sarà così; in questo caso, dategli con un bel sorriso: “Guarda anche tu, non c’è niente nel vasino.

Provaci ancora! Andrà meglio la prossima volta! Siate pazienti e aspettate i tempi del vostro bambino!

Così come dire al bambino frasi del tipo "sei grande è ora di togliere il pannolino", "se non togli il pannolino resti piccolo", "tutti lo hanno tolto manchi solo te" creano ansia al bambino!

Potrebbero emergere facilmente ansie e paure che porterebbero il bambino a rifiutarsi addirittura di fare i suoi bisogni per ore (frequente è il caso di bambini che diventano stitici proprio perché hanno vissuto il passaggio al vasino come una forzatura).

È importante che sin dall'inizio a casa si parli di togliere il pannolino come un gioco, senza caricare il bambino di ansie e aspettative. Lo spannolinamento è una tappa della crescita e come tale una conquista per il bambino, non una performance che il bambino deve fare per far felice il genitore! Il bambino sente l'ansia del genitore e la paura di deluderne le aspettative può ostacolare e rallentare il processo di "spannolinamento".



E dunque, care mamme e cari papà, ricordiamo queste parole fondamentali:

- *Ascolto*: mettetevi in ascolto dei vostri piccoli, dei loro bisogni e dei loro segnali, osservateli e aiutateli a dare un significato a ciò che loro iniziano a percepire e a volerci comunicare.
- *Pazienza*: abbiate pazienza, come tutti i percorsi di cambiamento e acquisizione di abilità e consapevolezza, anche questo richiede tempo e gradualità.
- *Rispetto*: abbiate rispetto di vostro figlio e del suo livello di maturazione, lasciate che sia veramente pronto, lasciate che si prenda il tempo di imparare.

Rossella Perillo: psicologa dell'Associazione Mama Happy in collaborazione con Novella Barbone, Roberta De Martino, Annalisa Fasano, educatrici del progetto NEST per la rubrica "Essere Felici...a casa".