Desfralde e controle de esfíncteres

Largar a fralda é uma conquista que tem a hora certa, diferente para cada criança. Funciona melhor com paciência, sem pressa e sem brigas.

Por que importa

Forçar antes da hora atrasa o processo: Pressionar a criança antes que esteja pronta gera estresse e pode dificultar ainda mais o desfralde.

Brincadeira e apoio fazem a diferença: A criança aprende melhor quando o desfralde acontece num clima leve, com presença e encorajamento dos pais.

Reconhecer os sinais de prontidão: Identificar quando a criança está pronta evita frustração para todos e torna o processo mais tranquilo.

Quando procurar com urgência

Dor ou ardência ao urinar, xixi muito frequente ou febre sem outra causa aparente.

Cocô preso, com dor e endurecido (prisão de ventre), que atrapalha o processo do desfralde.



No dia a dia

Observe os sinais de prontidão

Em geral perto dos 2 anos, às vezes até os 3: a criança avisa ou aponta quando faz xixi ou cocô, fica seca por algumas horas e demonstra interesse pelo vaso ou penico.

Retire a fralda durante o dia

Deixe a criança com cueca ou shorts para perceber quando sente vontade. Leve ao penico quando notar os sinais, sem forçar nem criar clima de tensão.

Elogie e não repreenda escapes

Celebrate as tentativas e os acertos. Escapes e recaídas são normais — não repreenda nem castigue, pois isso aumenta o estresse e atrasa o aprendizado.

Dia antes da noite

O controle durante o dia vem primeiro. O controle noturno costuma demorar mais, o que é completamente esperado e normal para a faixa etária.

Sobre o cuidado: O desfralde depende muito da presença motivadora dos cuidadores. Cada criança tem seu ritmo; comparar com irmãos ou colegas não ajuda e pode gerar ansiedade desnecessária.

Quando voltar mesmo sem urgência: Se não houver qualquer progresso, ou se depois dos 5 anos a criança ainda escapar xixi com frequência (de dia ou de noite), converse na consulta para avaliar. *(Enurese se investiga a partir dos 5 anos — SBP.)*

APSmais
O apoio inteligente da Atenção Primária