



Roteiro de preparação

Os 8 sinais de prontidão, os 5 erros que travam o processo e o que deixar pronto em casa antes de começar.

Siga as orientações do Manual de Treinamento Esfincteriano da Sociedade Brasileira de Pediatria.

Respira. Desfraldar não é uma prova.



Se você chegou até aqui, provavelmente está cansada de comprar fralda, ouvindo cobrança da escola ou da família, e com medo de fazer errado.

Desfraldar é uma habilidade nova para o seu filho, e toda habilidade nova tem tentativa, erro e acerto. Este guia foi feito para você ler em 30 minutos e aplicar no mesmo fim de semana, com seu filho do lado.

Como usar este guia

- 1 Leia a Parte 1 inteira antes de começar. Ela evita a maior parte dos problemas.
- 2 Faça o teste de prontidão. Se o resultado indicar que ainda não é a hora, espere algumas semanas e refaça.
- 3 Escolha uma semana tranquila e siga a Parte 2, um dia por vez.
- 4 Deixe a Parte 3 à mão para consultar quando surgir uma dificuldade.
- 5 Imprima a tabela de estrelinhas, o checklist diário e o certificado, no fim do guia.

Importante. Cada criança tem seu ritmo. Algumas aprendem em poucos dias, outras levam algumas semanas, e as duas coisas são normais. Este material é educativo e não substitui a orientação do pediatra. Se seu filho sentir dor ao fazer xixi ou cocô, tiver prisão de ventre ou se você notar algo diferente do habitual, converse com o médico.

Parte 1

Antes de começar

Parte 2

Plano de 7 dias

Parte 3

Situações difíceis

Imprimíveis

Tabela, checklist e certificado



parte 1

Antes de começar

O desfralde dá certo quando a criança está pronta e o ambiente está preparado. Começar cedo demais é a principal causa de semanas de escapes e frustração.

Teste: meu filho está pronto?

Pinte uma estrela para cada sinal que você já percebe no seu filho.



Fica com a fralda seca por pelo menos 2 horas seguidas, ou acorda seco da soneca



Avisa, com palavras ou gestos, que fez ou que está fazendo xixi ou cocô



Demonstra incômodo com a fralda suja ou tenta tirá-la



Tem interesse no banheiro: quer ver os adultos, pergunta, imita



Consegue andar até o banheiro, sentar e levantar sozinho



Ajuda a baixar e subir a roupa



Entende e segue instruções simples, como “pega a bola” e “senta aqui”



Consegue ficar sentado brincando por 3 a 5 minutos

Resultado

Estrelas	O que fazer
6 a 8	Hora de começar. Escolha a semana e siga a Parte 2.
4 ou 5	Quase lá. Apresente o penico e brinque com o tema por 2 ou 3 semanas, depois refaça o teste.
0 a 3	Ainda não é o momento. Refaça o teste em 1 mês, sem pressão.

Segundo a Sociedade Brasileira de Pediatria, esses sinais costumam aparecer entre 2 e 3 anos. Idade sozinha não define nada: o que importa são os sinais.

Os 5 erros que fazem o desfralde travar

- 1 **Forçar antes da hora.** Pressão de escola, sogra ou vizinha não deixa a criança pronta.
- 2 **Punir ou envergonhar os escapes.** A criança passa a segurar o xixi e o cocô, o que pode causar prisão de ventre e piora tudo.
- 3 **Começar em fase de mudança.** Irmão chegando, mudança de casa, entrada na escola ou viagem: espere a rotina estabilizar.
- 4 **Voltar para a fralda no segundo dia.** O vai e volta confunde. Se decidiu começar, siga ao menos uma semana, exceto para dormir.
- 5 **Transformar o assunto no centro da casa.** Perguntar “quer fazer xixi?” a cada 10 minutos gera resistência. Leveza funciona melhor.

O que ter em casa

- ★ Penico ou redutor de assento, com banquinho para apoiar os pés
- ★ 8 a 10 cuecas ou calcinhas
- ★ Roupas com elástico, sem botão
- ★ Lenços e um kit de troca para sair
- ★ Protetor de colchão e tapete lavável
- ★ Tabela de estrelinhas e adesivos

Escolhendo o momento

- ★ Separe 3 dias seguidos com um adulto em casa, como um fim de semana prolongado
- ★ Prefira épocas de calor, com menos roupa
- ★ Combine com a casa e com a escola as mesmas palavras e a mesma reação

Pés apoiados ajudam a fazer cocô. Com o banquinho, os joelhos ficam um pouco acima do quadril.



Desfralde
sem drama

O guia completo tem 21 páginas

A amostra acima é a Parte 1. O que vem depois:

- ★ Parte 2 — O plano de 7 dias, com o que falar e o que fazer a cada dia
- ★ Parte 3 — Situações difíceis: escapes, recusa, regressão e escola
- ★ 3 imprimíveis: Minhas estrelinhas, o checklist diário e o certificado
- ★ 3 bônus: Kit Creche, Desfralde Noturno e as Historinhas do Penico

Importante.

Cada criança tem seu ritmo. Algumas aprendem em poucos dias, outras levam algumas semanas, e as duas coisas são normais. Este material é educativo e não substitui a orientação do pediatra. Se seu filho sentir dor ao fazer xixi ou cocô, tiver prisão de ventre ou se você notar algo diferente do habitual, converse com o médico.

curiosidadebebe.com.br

amostra gratuita

Quero o guia completo

21 páginas · R\$ 19,90 · 7 dias de garantia

