

# Conselhos para a retirada correta da fralda

## Idade Controlo miccional

## Conselhos



0-12  
meses

- Micção involuntária, muito frequente de 0 a 6 meses (10 a 15 vezes por dia) ou micção frequente de 6 a 12 meses (8 a 10 vezes por dia).
- Começa a notar a sensação de bexiga cheia e de estar molhado aos 6 meses de idade.

- Troque as fraldas com a frequência necessária e mantenha uma higiene genital adequada.



1-2  
anos

- Começa a sentir a bexiga cheia e a necessidade de urinar, mas a micção permanece involuntária.

- Não se esqueça de mudar a fralda.
- Mantenha a higiene genital e anal (especialmente na época da dentição).
- Depois do banho, tente deixá-lo sem fralda a brincar um bocado.



2-3  
anos

- Reconhece que tem a bexiga cheia e as vezes controla a micção.
- Distingue entre húmido e seco.
- Entre os 2 e 3 anos de idade, bastantes crianças conseguem a continência durante o dia e algumas também durante a noite.

- Pode começar a tirar a fralda durante o dia, aproveitando os meses de primavera e verão.
- Leve o seu filho a comprar um bacio: deixe-o escolher aquele que ele mais gostar.
- Vá-lhe perguntando se tem vontade de fazer chichi ou cocó ao longo do dia.

- Ensine-o onde urinar e sente-o no bacio sempre às mesmas horas (especialmente depois das refeições e não mais de 10 minutos).
- Não force a situação e seja muito paciente. Também não o castigue se ele alguma vez tiver um "deslize".



3-4  
anos

- Durante o dia, a micção é voluntária.
- Controla onde e quando urinar.
- À noite, começa a acordar pela sensação de bexiga muito cheia.
- As noites secas e húmidas alternam.

- Comece a tirar a fralda à noite.
- A criança deve realizar uma ingestão frequente e distribuída de líquidos ao longo do dia. Deve beber mais durante a manhã, menos durante a tarde, pouco à noite e nada antes de se deitar.

- Deve evitar jantares muito abundantes, salgados e com muitos líquidos. Não deve ingerir mais de 200 ml de líquido (sopa, água, leite, sumo, iogurte, etc.) durante o jantar.
- Tente que não esteja mais de 10 horas a dormir sem urinar.
- Continue a encorajá-lo e a motivá-lo.



4-5  
anos

- O controlo miccional durante o dia é total.
- Inicie o controlo durante o sono: pode acordar quando sentir a bexiga cheia.
- Menor necessidade de urinar durante a noite.

- Ensine-lhe bons hábitos miccionais:
  - Que se sinta confortável utilizando adaptadores, se for necessário.
  - A micção deve ser contínua (não cortar o fluxo) e completa (sem pressa).



>5  
anos

- Controlo total durante o dia e durante a noite.
- Durante o sono, a criança acorda quando sente que a bexiga está cheia.
- Menor frequência de micção durante o dia.

- Verifique se os seus hábitos miccionais estão corretos:
  - Postura adequada.
  - Não cortar o jato nem usar força.
  - Micção completa.
  - Urinar com frequência (4 a 8 vezes por dia).

**Se continuar a molhar a cama durante a noite, é o momento de considerar a eventual existência de um problema de controlo vesical: a ENURESE.**

Esta perturbação pode ter repercussões importantes na criança, tais como baixa autoestima, vergonha, preocupação com a sua imagem, conflitos familiares e baixo rendimento escolar.<sup>1</sup>

O SEU FILHO TEM MAIS DE 5 ANOS E AINDA FAZ CHICHI NA CAMA?

CONSULTE O SEU PEDIATRA



OH NÃO!  
OUTRA VEZ  
NÃO!

FERRING  
PRODUTOS FARMACÉUTICOS