



TEXTO INFORMATIVO

XIXI NA CAMA

(LIVRO: ESCOLA DE PAIS: PARA QUE SEU FILHO CRESÇA FELIZ. AUTOR: LUIZ LOBO)

Muitas crianças têm dificuldade para controlar os esfíncteres – músculos responsáveis por evitar que o xixi e o cocô saiam contra a vontade da pessoa. E o controle do xixi é o mais difícil, principalmente quando a criança está dormindo. Resultado: xixi na cama.

Quando é que isso se torna um problema que deva preocupar os pais?

Controlar o xixi depende da maturidade dos nervos e músculos da criança, o que quer dizer que depende pouco da sua própria vontade. Mas há alguns cuidados que ajudam a criança e que permitem a ela um controle melhor.

Quando a criança ainda é bebê, não deixe que fique com as fraldas molhadas por muito tempo. Use, se possível, fraldas absorventes e mude-as assim que perceber que a criança está molhada. Faça isso por razões de higiene, mas também para que ela não desenvolva o hábito e até algum prazer em estar molhada.

Se a criança desenvolve-se normalmente, recebe amor, atenção e apoio, é raro que ela molhe a roupa durante o dia depois dos três anos de idade. Mas, às vezes, isso pode ocorrer em situações de muita tensão, muita excitação, ou quando ela está extremamente absorvida, muito ocupada com alguma atividade tão interessante que ela não admita interromper. Isso faz com que ela retarde ao máximo a ida ao banheiro para não interromper o que está fazendo, e o resultado é a perda do controle. É um acidente que, a propósito, pode acontecer com o adulto. Quantas vezes um de nós acreditou que haveria tempo suficiente para chegar em casa, até que a bexiga não suportou mais e perdemos o controle? Se o adulto, com o máximo controle dos esfíncteres, às vezes falha, imagine a criança que mal e mal adquiriu esse controle.

O xixi na cama é mais comum porque ele depende de outros fatores, como o sonho, o pesadelo e o frio eventual.

O problema só existe se a criança faz xixi na cama depois dos cinco anos com frequência. Nesse caso, a primeira providência é ir ao pediatra para verificar se há algo no organismo da criança que provoque o descontrole dos esfíncteres.

Controlar o xixi exige muita concentração da criança. Ela precisa aprender a segurar a urina e soltá-la apenas quando quiser e no lugar apropriado. Para isso é preciso educá-la. O adulto deve, de vez em quando (mas sem muita insistência ou frequência exagerada), perguntar se ela quer fazer xixi. Às vezes ela precisa, mas não quer para não interromper o que está fazendo. O melhor é levá-la, de tempos em tempos, afirmando que a brincadeira

continua e que ela não vai perder coisa alguma, até que ela resista porque está certa a respeito da sua própria capacidade de controlar-se. Não quer dizer que, um dia, o controle não venha a falhar, mas terá sido um acidente, algo extraordinário.

À noite é outro problema. Em primeiro lugar, é preciso entender que nenhuma criança faz xixi na cama de propósito, porque quer. Ela prefere não fazer, e se faz é porque ainda não está madura ou porque tem algum problema.

Amor, calma, paciência.

Não finja que está tudo bem e que fazer xixi na cama é natural, porque nem a criança pensa assim. Se ela perceber que você está fugindo da realidade e do problema, vai ficar ansiosa e tensa. Dizer, por exemplo, que foi a chuva, pode levar a criança a sentir-se culpada quando chover, desenvolvendo um trauma capaz de deprimi-la nos dias chuvosos. Prometer recompensas também não adianta, já que não depende dela, resultando em mais ansiedade e, como consequência, em um agravamento do problema.

Muitos autores acreditam que o cheiro da urina na roupa de cama dificulta o controle da criança, e há os que afirmam mais: que o cheiro da urina provoca o descontrole, por aumentar o trauma. Proteja o colchão, por baixo do lençol, discretamente. Troque o lençol. E, se possível, não exponha o colchão (para secar ao sol, por exemplo) de modo que as pessoas possam identificar que a criança fez xixi na cama – isso também é traumático para ela.

Como parte da educação, faça a criança urinar antes de deitar e explique a ela que é mais fácil controlar a bexiga quando ela não está muito cheia. Se a cama amanhecer molhada, procure não demonstrar contrariedade ou constrangimento. Troque o pijama e a roupa de cama. Se o colchão não estiver protegido, use algum produto para tirar o cheiro da urina.

Quando a cama amanhecer seca, não comente nem faça demonstração de agrado e satisfação na esperança de que isso favoreça o controle da criança. Não é verdade: ao contrário, provocará tensão para a noite seguinte, o que não é bom. Ela já se sentirá feliz e recompensada com a cama seca, sem precisar que alguém reforce a sua felicidade.

Lembrem-se: cada criança amadurece no seu próprio tempo e não há como apressar o seu controle ou evitar que ela faça xixi na cama – o que não deve ser visto como um problema definitivo ou como algo que vá prejudicar a criança no futuro.