

**SERVIZIO SANITARIO REGIONALE  
EMILIA-ROMAGNA**

**Azienda Unità Sanitaria Locale di Reggio Emilia**

**IRCCS Istituto in tecnologie avanzate e modelli assistenziali in oncologia**

# **RAGGIUNGERE IL CONTROLLO SFINTERICO**

*Suggerimenti e indicazioni per i familiari di bambini  
con disturbi del neurosviluppo, in particolare disturbi  
dello spettro autistico*

---

*Questo opuscolo*

*è stato realizzato per la tesi di ricerca di*

*Ilaria Lalinga,*

laureanda in Tecnica della Riabilitazione Psichiatrica, presso Università degli Studi di Modena e  
Reggio Emilia,

*nato dal progetto di*

*Viani Federica,*

Tecnico della Riabilitazione Psichiatrica del Centro Autismo di Reggio Emilia,

*redatto con la supervisione di*

*Dott.ssa Virginia Giuberti, Psicologa e Psicoterapeuta,*

Responsabile del Centro Autismo di Reggio Emilia

*e con la collaborazione di*

*Dott. Gino Montagna e Dott.ssa Francesca Bontempo,*

Pediatri di famiglia dell'Azienda Usl di Reggio Emilia

---

## INTRODUZIONE



Come Centro Autismo, ci troviamo a fornire informazioni e risposte alle tante domande e dubbi dei genitori circa l'acquisizione del controllo sfinterico dei propri figli.

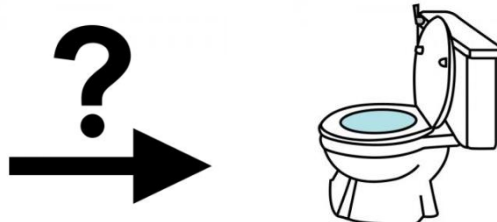
Il presente opuscolo è stato creato proprio con l'obiettivo di esservi di maggior sostegno ed aiuto, proponendo un insieme di suggerimenti e tecniche riguardo l'acquisizione del controllo sfinterico, tratti da una ricerca di ciò che è stato

scritto in letteratura in merito all'argomento. Abbiamo inserito anche un approfondimento richiedendo la collaborazione di due pediatri di famiglia del nostro territorio.

Inoltre, sul sito dell'Azienda Usl di Reggio Emilia, nella pagina del Centro Autismo, al link <https://www.ausl.re.it/programma-autismo-e-disturbi-dello-spettro-autistico-asd-> a seguire, potrete consultare, scaricare e stampare ulteriori materiali:

- *Allegato 1.* Versione estesa del presente opuscolo (completa e contenente indicazioni più dettagliate)
- *Allegato 2.* Tabella
- *Allegato 3.* Immagini (per transizione al bagno, sequenze visive, premi, ecc.)
- *Allegato 4.* Bibliografia consultata per la costruzione del presente volantino
- *Allegato 5.* Libri illustrati per bambini sull'argomento

Ricordate però che, al di là di strategie e tecniche, ogni bambino è unico: un metodo efficace per un bambino, potrebbe non esserlo per un altro. Anche in letteratura sono descritte procedure di “*Toilet Training*” o “*spannolinamento*”, simili, ma non del tutto uguali.



È fondamentale creare un ***percorso individualizzato*** per il vostro bambino e vi consigliamo di confrontarvi, prima di iniziare, con l'equipe di specialisti che lo sta seguendo (neuropsichiatra o psicologo, terapisti, pediatra), oltre che con le insegnanti che hanno modo di osservarlo all'interno delle routine e della quotidianità della scuola dell'infanzia.

Le autonomie non sono abilità innate ma si conquistano progressivamente attraverso ***l'insegnamento e gli aiuti provenienti dagli adulti di riferimento***, quindi armiamoci tutti insieme di ***pazienza e costanza!*** La maggior parte dei bambini non avverte infatti un intrinseco desiderio di andare in bagno, piuttosto, acquisisce questa abilità “allenato” dai propri genitori i quali fanno anche leva sulla motivazione sociale: si tratta infatti anche di un processo di apprendimento sociale, il bambino si impegna per ricevere lo status sociale di “bambino grande” e per cercare di compiacere anche mamma e papà.

Il controllo sfinterico si acquisisce, indicativamente, tra i 18 mesi ed i tre anni di vita, ma vi è una ***variabilità individuale***: alcuni bambini sono più precoci, altri impiegano un tempo maggiore.

Per tutti i bambini, sia che abbiano uno sviluppo regolare, sia che abbiano uno sviluppo atipico, l'imparare ad andare in bagno per espletare i propri bisogni costituisce una ***fondamentale ma al tempo stesso delicata e difficile tappa dello sviluppo***. L'evento è considerato ***una delle più***

***importanti tra le prime conquiste di un bambino nella prima infanzia rispetto alle autonomie personali.***

Per quanto riguarda ***bambini con un disturbo dello spettro autistico***, l'acquisizione dell'abilità di andare in bagno, potrebbe essere più difficoltosa rispetto ad un bambino a sviluppo tipico, soprattutto per alcune caratteristiche di funzionamento proprie del disturbo:

- ✓ date le difficoltà nel capire il linguaggio verbale o imitare modelli, potrebbe non capire cosa gli state chiedendo di fare;
- ✓ date la difficoltà ad accettare cambiamenti nella sua routine, potrebbe rifiutare la novità che gli state proponendo. Se ci mettiamo nei suoi panni... sono anni ormai che utilizza il pannolino e che viene cambiato da un adulto, questa abitudine ormai è consolidata fortemente ed è l'unica che conosce... perché ora dovrebbe sentire il bisogno di cambiare questa routine che gli è familiare?;
- ✓ date le difficoltà nel capire e apprezzare relazioni sociali, potrebbe non capire cosa ci si aspetta da lui in bagno e potrebbe avere difficoltà nel comprendere, o addirittura non essere motivato, dal raggiungimento dello status di "bambino grande" ed anche dal far piacere a voi genitori;
- ✓ date le difficoltà nell'organizzare e mettere in sequenza le informazioni e le azioni, potrebbe avere difficoltà nel riuscire ad eseguire tutti i passi richiesti nell'andare in bagno e restare concentrato sul compito per tutta la sequenza di azioni;
- ✓ date le difficoltà ad integrare informazioni sensoriali e stabilire le relazioni tra le sensazioni del suo corpo e le attività funzionali quotidiane, potrebbe non sapere come interpretare i segnali del corpo che gli indicano il bisogno di andare in bagno; potrebbe anche essere confuso dall'ambiente del bagno, con forti rumori di scarico, rimbombi, l'acqua che scorre e una "sedia con un gran buco proprio sopra all'acqua"!

Vi abbiamo anticipato tutto questo non con l'intento di spaventarvi, ma per farvi comprendere che il percorso che state per iniziare per far apprendere al vostro bambino il controllo sfinterico si accomuna al percorso di tutti gli altri genitori che hanno intrapreso o intraprenderanno per e con i loro figli. Forse il vostro sarà un pochino più faticoso, per le cose che ci siamo appena detti sulle caratteristiche di funzionamento del vostro bambino. Incontrerete qualche difficoltà in più, saranno necessarie tecniche e strategie d'insegnamento specifiche ma il vostro impegno e la vostra fatica saranno ampiamente ricompensate quando vedrete il vostro bambino autonomo su un aspetto così importante della vita quotidiana! Il raggiungimento del controllo sfinterico è infatti uno degli obiettivi più importanti per l'autonomia e che influisce anche sulla percezione sociale.

## SUGGERIMENTI PRATICI SU COME PROCEDERE

Si suggerisce di procedere in modo *graduale*:

- ✓ È consigliato iniziare ad adottare le strategie di “spannolinamento” nella **stagione primaverile**, in modo da “limitare i danni”: gli “incidenti” che potrebbero verificarsi saranno più sopportabili che in inverno (ad es. meno biancheria che si bagna o si sporca e si lava e asciuga più in fretta) ed anche per avere davanti a noi un tempo più lungo a disposizione per insegnare e sperimentare (primavera ed estate).
- ✓ All’inizio lavoreremo solo sull’acquisizione del **controllo sfinterico diurno** (durante le ore in cui il vostro bambino è sveglio), arriveremo solo in seguito anche a quello **notturno**, o comunque durante le ore di sonno (pisolino pomeridiano e notte).
- ✓ L’abilità di andare in bagno in completa autonomia è costituita da tante abilità:
  1. Riconoscere il bisogno di andare in bagno
  2. Attendere prima di evacuare\urinare
  3. Entrare in bagno
  4. Tirare giù i pantaloni
  5. Sedere sul gabinetto
  6. Evacuare\urinare nel gabinetto
  7. Usare correttamente la carta igienica
  8. Tirare su i pantaloni
  9. Tirare lo sciacquone
  10. Lavare le mani
  11. Asciugare le mani



Il nostro **obiettivo iniziale sarà solo quello di insegnare l’abilità di evacuare o fare la pipì nel water (punto 6)**. Ricordiamoci sempre, quando dobbiamo insegnare al nostro bambino, di non affrontare più di un nuovo comportamento alla volta: all’inizio è possibile che l’adulto debba quindi fare tutti i restanti passaggi al posto suo. Pertanto, l’andare in bagno da soli può richiedere un percorso molto lungo, dovremo procedere un passo alla volta. Successivamente, potremo iniziare ad insegnargli gradualmente tutte le altre abilità che insieme costituiscono l’abilità di andare in bagno in piena autonomia.

- ✓ Se il vostro bambino ancora non parla o non segnala la necessità, non è questo il motivo per non lavorare sull’acquisizione del controllo sfinterico! Ricordate, il nostro primo obiettivo è solo che lui\lei impari ad evacuare nel gabinetto, il fatto che ne segnali la necessità sarà un obiettivo che potremo perseguire in un secondo momento. Infatti, all’inizio del percorso, dovrete essere voi genitori a proporre di andare in bagno, ad orari prefissati, solo successivamente sarà il vostro bambino ad esplicitarvi il suo bisogno e chiedervi di accompagnarlo in bagno.

Affronteremo ora insieme, in sintesi, i passi del percorso che potrete impostare per insegnare al vostro bambino ad acquisire il controllo sfinterico e l’autonomia in bagno. I suggerimenti andranno poi personalizzati sul vostro bambino.

## PRIMO PASSO - VALUTAZIONE

### VALUTIAMO I RITMI FISIOLGICI DEL BAMBINO

Per prima cosa è importante, prima di iniziare, individuare lo *schema di evacuazione* del vostro bambino, ovvero riuscire a capire se ha dei ritmi fisiologici più o meno regolari, individuando i momenti della giornata o gli orari in cui ha maggiori probabilità di fare pipì o cacca.

Durante queste due settimane non vi saranno successi o insuccessi, perché non staremo tentando di insegnargli a fare le sue cose nel wc, ma staremo solo osservando per poi creare un programma di insegnamento dell'abilità fatto su misura per lui. Inoltre in questa fase avremo anche modo di valutare alcuni prerequisiti di base per il **Toilet Training**.



Potremo insegnare ad andare in bagno solo dopo questo periodo di due settimane.

#### Cosa fare nelle due settimane:

1. Fare alcune copie della tabella, inserire i giorni della settimana, in modo da documentare per due settimane. Mettere due tabelle a casa, in bagno, le altre consegnatele negli altri contesti di vita (scuola, nonni, terapie, ecc.) perché è fondamentale un monitoraggio per tutto l'arco della giornata. Per la raccolta delle informazioni può risultare d'aiuto stampare e compilare la *tabella* (Allegato 2) presente sul sito del Centro Autismo <https://www.ausl.re.it/programma-autismo-e-disturbi-dello-spettro-autistico-asd->.

☑	LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO

2. Continuare ad usare il pannolino durante tutto il periodo delle due settimane di valutazione. In questa fase, è consigliato sostituire il tradizionale pannolino con i pannolini a mutandina, più pratici e veloci da alzare ed abbassare, inoltre avvicinano all'idea della mutandina ed alla gestualità del calare in seguito le mutandine davanti al water. Valutate anche i pannolini a mutandina con indicatore di pipì (hanno applicata sopra una striscia che si colora quando il bambino fa pipì, quindi ci danno un'riscontro orario immediato!)
3. Al mattino, quando il bambino si alza, portatelo in bagno e controllate se il pannolino è asciutto, se ha urinato o se è andato di corpo. Segnate sulla tabella. Portate il bambino in bagno per un *'controllo veloce'* ogni 30 minuti o ogni ora e registrate sulla tabella i dati ogni volta. Naturalmente, non dovete per forza aspettare un'intera ora, ogni volta che pensate sia bagnato controllatelo, scrivete l'ora sulla tabella (nella riga vuota fra un orario e l'altro) e segnate i risultati. Durante il sonno pomeridiano e notturno, sospendete il monitoraggio.
4. Cambiatelo se è bagnato o è sporco, non cambiatelo se è asciutto. È necessario farlo per due motivi: intanto per sapere al cambio successivo se nell'intervallo di tempo ha bagnato o evacuato, poi, anche perché in tal modo, si abituerà ad essere asciutto.
5. In bagno, durante il controllo ed eventuale cambio, provate a proporgli di sedersi sul water e vedete che reazione ha: se ci sta volentieri oppure si rifiuta. Se accetta di sedersi, scrivete se ha urinato, se è andato di corpo o se non ha fatto nulla anche mentre era seduto sul gabinetto (colonna wc), oltre che nel pannolino (colonna p.\m.). Imparare a sedersi sul water è uno dei prerequisiti di base per poter iniziare il Toilet Training: all'inizio però, il sedersi sul gabinetto non dovrebbe avere nulla a che fare con la cacca o la pipì, il bambino dovrebbe semplicemente sedersi, tranquillo e rilassato, quando l'adulto gli chiede di farlo.

## SECONDO PASSO - LETTURA DEI DATI EMERSI E STESURA DEL PROGRAMMA: DEFINIAMO GLI ORARI IN CUI RECARCI IN BAGNO

Letture dei dati emersi: al termine del periodo di valutazione di due settimane, avremo raggiunto almeno due obiettivi:

- ✓ il vostro bambino si sarà avvicinato gradualmente alla novità ed avrà cominciato ad apprendere la complessa routine dell'andare in bagno;
- ✓ voi avrete avuto modo di cominciare ad osservarlo all'interno di questa nuova routine, valutare le sue abilità e raccogliere i dati necessari per stabilire un appropriato e realistico obiettivo su cui lavorare (*...mostra qualche paura o interesse particolare collegati al bagno? È collaborativo? Cosa è in grado di fare da solo?, ecc...*)

È necessario, dopo questo periodo di due settimane, osservare le tabelle e **considerare se si ritiene che il bambino sia pronto per procedere con il training, valutando alcuni pre-requisiti:**

- ✓ È asciutto per intervalli di tempo di almeno un'ora e mezza
- ✓ Mostra qualche indicazione che è consapevole di essere bagnato o sporco o si ferma mentre sta bagnando o sporcando
- ✓ Accetta di essere accompagnato in bagno
- ✓ Accetta di stare seduto sul water per almeno 5 minuti

Un bambino che al momento non possiede neanche uno di questi pre-requisiti probabilmente non è pronto nell'immediato per l'obiettivo dell'imparare ad andare in bagno da solo, si consiglia di perseguire con la routine del recarsi in bagno, rendendo motivante e piacevole la situazione, per un lasso di tempo più ampio rispetto alle due settimane per poi riproporre le due settimane di valutazione quando si noteranno dei cambiamenti. (*Es. Durante le due settimane di raccolta dati Marco ha sempre fatto piccole quantità di pipì ogni dieci-quindici minuti, non ha mai segnalato accorgersi di bagnare o evacuare, né mostrato disagio col pannolino bagnato, entra in bagno ma rifiuta la routine dello stare seduto sul water, pertanto meglio continuare a proporre la routine dell'andare in bagno ad intervalli regolari, ma non troppo ravvicinati, cercando di rendere positivo il sedersi, senza però procedere con il togliere il pannolino).*

**Stesura del programma: se si valuta di proseguire con il training, dovremo:**

### 1. Valutare da quale abilità vogliamo iniziare: insegnare prima ad urinare o ad evacuare nel wc?

La minzione è più frequente e meno prevedibile rispetto all'evacuazione. Pertanto, se il vostro bambino evacua in modo regolare, dovrete approfittarne ed iniziare ad insegnare iniziando a portarlo sul water negli orari in cui di solito va di corpo, perché avremo maggiori probabilità di successo a fronte di un impegno meno oneroso, perché:

- ✓ accade con meno frequenza ed in modo più sistematico rispetto alla pipì
- ✓ è più semplice intuire i segnali (es. si sforza, si accovaccia, diventa rosso...)
- ✓ è più probabile che vada di corpo ogni volta che si va in bagno

Quando avrà imparato ad andare di corpo nel water anziché nel pannolino, sarà più semplice passare alla pipì perché il bambino avrà già un po' più familiarità con l'andare in bagno.

Però la decisione è soggettiva, varia da bambino a bambino ed anche in letteratura sono riportate metodiche differenti.

Tenete presente che indicativamente sarebbe meglio scegliere di insegnare un comportamento alla volta: prima cacca poi pipì, o viceversa. Alcuni bambini poi ci stupiscono ed apprendono entrambe le abilità contemporaneamente.

## 2. Definire un programma con gli orari in cui andare in bagno per insegnare ad evacuare\urinare nel gabinetto:

I dati che abbiamo raccolto ci aiuteranno ad individuare gli orari in cui ci sono maggiori probabilità che il vostro bambino abbia la necessità fisiologica ed anche il suo intervallo di continenza, ovvero il lasso di tempo che intercorre fra una minzione e l'altra.

In base a quanto emerge, dovremo impostare degli orari indicativi in cui andare in bagno, cercando di anticipare un po' i suoi orari fisiologici, per prevenire incidenti.

Il nostro obiettivo ora sarà predisporre un programma per insegnare ad andare in bagno, tentando di identificare gli orari migliori in cui andare in bagno. Per l'evacuazione, la maggior parte dei bambini segue uno schema regolare, la minzione invece è più frequente quindi meno prevedibile. Comunque provate seguendo queste indicazioni:



1. Prendete le tabelle delle due settimane e **cerchiate o evidenziate dove avete scritto C (quindi quando il vostro bimbo ha fatto cacca) oppure P (pipì)**, a seconda dell'abilità su cui avete deciso di impegnarvi. Raccogliete le tabelle che avevate consegnato nei vari contesti di vita e fate la stessa cosa in modo da avere un riscontro in tutte le fasce orarie della giornata.
2. Scorrendo le righe in orizzontale, noterete che in alcune giornate le C si sono verificate allo stesso orario circa. Per comodità potete segnare fuori dalla tabella, a destra, in corrispondenza della riga con indicato l'orario, quanti episodi si sono verificati in tutta la settimana in quella fascia oraria (contate quante C). Gli orari con il numero di C più alto nell'arco delle due settimane corrispondono allo schema di evacuazione del vostro bambino, cioè sono gli orari in cui avremo maggiori probabilità che abbia la necessità di evacuare. Fate lo stesso con la pipì.

### 3. Cacca:

3a. *se lo schema del vostro bambino è regolare* e facilmente identificabile, sarà più facile programmare gli orari in cui andare in bagno: quindici minuti prima dell'ora in cui generalmente va di corpo, dovrete portarlo in bagno. Quando avrete scelto gli orari, scriveteli o evidenziateli su di una copia nuova della tabella (scegliere da due a quattro momenti durante il giorno).

- ✓ Se solitamente evacua una sola volta al giorno, e se lo fa la prima volta che va in bagno, non è necessario riportarlo ancora.
- ✓ Se invece a quest'ora non evacua e se tra le ore in cui va in bagno non capitano "incidenti" dovrete portarlo alla successiva ora del programma

3b. *se il vostro bambino non ha uno schema regolare* o facilmente individuabile di evacuazione, il primo orario dovrebbe essere 15 minuti prima della prima ora in cui è stata annotata una C (cacca nel pannolino). Dovreste quindi programmare l'orario ogni due ore dopo che ciò si verifica. Se solitamente evacua una sola volta al giorno, non dovrete portarlo in bagno dopo che ha già fatto.

- 3b. **Pipì:** gli orari dell'urinare saranno di più, quindi scegliete da 4 a 8 ore nel giorno in cui il vostro bambino ha più probabilità di fare pipì, in base a quanto riscontrato dalla tabella. Non ci dovrebbero essere due orari a distanza l'uno dall'altro inferiore ad un'ora e mezza. Oppure lo porteremo ad orari regolari sulla base del suo intervallo di continenza (ad es. se urina ogni due ore, lo porteremo in bagno ogni volta, con regolarità, un po' prima dello scadere delle due ore).

In letteratura viene anche suggerito di fare un calcolo preciso per individuare l'intervallo medio di continenza e dunque ogni quanto portare il bambino in bagno. Si calcola dividendo il numero delle ore totali di una settimana in cui si è controllato il pannolino per il numero totale di pipì della stessa settimana, poi si moltiplica il risultato finale per 0,2. (Serve per sottrarre il 20% del tempo, in tal modo anticiperemo un po' il momento di andare in bagno per aiutare il bambino a prevenire incidenti e quindi favorire un apprendimento senza errori.)

4. Ora dovrete iniziare a portare il vostro bambino in bagno seguendo esattamente il prospetto orario che avete definito. Prima però vi consigliamo di predisporre l'ambiente come indicato nel terzo passo, a seguire.


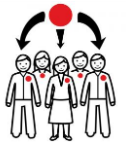

- ✓ Non fate alcuna modifica agli orari che avete impostato durante la prima settimana, anche se l'orario di evacuazione\minzione dovesse cambiare per uno o due giorni!
- ✓ Dopo una settimana dovrete studiare la documentazione e, se necessario, modificare gli orari che avevate impostato al fine di adattarli il più possibile allo schema del vostro bambino. Se riscontrate difficoltà, consultate a seguire la sezione "Risolvere problemi specifici".

*Es. Se vi sembra che evacui nel pannolino mezz'ora dopo che lo avete portato in bagno, posticipate il programma di 15 minuti. Se per diversi giorni ha già evacuato quando voi lo portate in bagno, anticipate il programma di 15 minuti.*

## TERZO PASSO - PREDISPONIAMO L'AMBIENTE

Prima di iniziare a portare il bambino in bagno seguendo il prospetto orario che abbiamo definito, è consigliato predisporre l'ambiente e la routine per accrescere le nostre probabilità di riuscita. Predisporre significa strutturare il nostro intervento rispondendo alle seguenti domande: *Quando insegnare? Dove insegnare? Chi insegna? Come ridurre le distrazioni? Quali oggetti usare?*

La prima raccomandazione è sempre provare a considerare il "problema" dal punto di vista del bambino. *A seguire alcuni suggerimenti:*

- ✓ **Essere costanti e prevedibili:** quando si inizia il training bisogna continuarlo tutti i giorni con costanza. Siate costanti il più possibile nella routine dell'andare in bagno, così che il vostro bambino impari ad aspettarsela e ad essere a suo agio con essa. Portatelo nello stesso bagno (se possibile) e usate le stesse parole per rendere l'intero processo il più prevedibile possibile. Insegnare ad andare in bagno è un'attività continua, quindi per ottenere risultati positivi serve essere costanti. 
- ✓ **Coinvolgere tutte le figure** che ruotano intorno al vostro bambino (nonni, altri parenti, insegnanti, educatori, babysitter, ecc.). Condividete la fase di valutazione e successivamente il programma con orari e le modalità per portarlo in bagno con tutti loro, così che venga rispettata la routine anche negli altri contesti di vita. Fornite a tutti dei cambi di indumenti in caso di "incidenti" così che possano cambiarlo. 
- ✓ **Svolgere tutte le azioni all'interno del bagno** (es. togliere il pannolino, sedersi sul wc, cambio indumenti bagnati o sporchi, ecc.), ciò aiuta il bambino ad associare questa serie di comportamenti (evacuazione/minzione) ad un particolare luogo (il bagno). Tutto ciò faciliterà il bambino nel comprendere la funzione di questa stanza. 



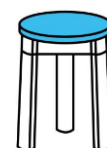
- ✓ **Ridurre le distrazioni:** è consigliabile eliminare dal bagno ogni fonte di distrazione: giocattoli o oggetti che possano attrarlo e distoglierlo dall'obiettivo (se in casa avete più di un bagno, valutate quale utilizzare prediligendo quello più "spoglio", cioè con meno oggetti associati ad altre attività). Evitate che lo distolgano da ciò che stava facendo anche familiari o persone che entrano in bagno per fare cose. Evitate di distrarlo voi stessi parlando: quando il bambino è seduto sul gabinetto, o gli parlate di ciò che dovrebbe fare, spiegategli a cosa serve il gabinetto oppure restate in silenzio sorridenti.



- ✓ **Valutare se proporre water o vasino e creare una postazione sicura e confortevole:** è consigliabile utilizzare il normale water fin dall'inizio, collocandovi sopra un **riduttore** per rendere più confortevole e stabile la seduta. Prediligete un riduttore colorato, dei personaggi preferiti, o comunque accattivante.



Se il water è troppo alto potete mettere un **supporto** per permettergli di salire e per appoggiare i piedi, è utile anche perché la posizione con l'appoggio dei piedi e le gambe flesse a 90° all'altezza del ginocchio facilita la spinta per l'espulsione delle feci.



Se preferite usare un vasino, tenetelo in bagno e usatelo sempre lì, prediligete un vasino colorato, dei personaggi preferiti, o comunque accattivante. Attenzione a non sceglierne però uno eccessivamente stimolante (es. vasino musicale) in quanto potrebbe poi distoglierlo dal compito.

- ✓ **Valutare, nel caso di un maschietto, se volete insegnare a fare pipì da seduto o in piedi:** soprattutto all'inizio sarebbe meglio da seduto per due motivi: si evita il passaggio di dovere "sorreggere" il pisellino durante la minzione inoltre, da seduto, possiamo cogliere anche un eventuale stimolo dell'evacuazione.



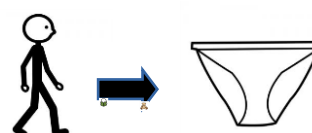
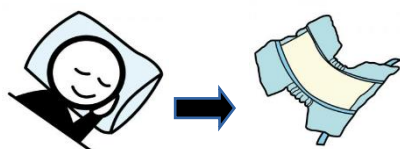
Per qualunque posizione si propenda, l'importante è che tutti gli adulti che si prendono cura del vostro bambino ne siano al corrente e facciano nello stesso modo.



- ✓ **Aumentare l'apporto di liquidi** (acqua o altri liquidi graditi): stimolare l'assunzione di liquidi favorisce sia la diuresi che l'evacuazione, è utile in generale, ma soprattutto con i bambini che "trattengono" pur di non rilasciare nel water.



- ✓ **Sostituire il pannolino con la mutandina in modo costante:** sarebbe meglio non confondere il bambino mettendo e togliendo il pannolino nell'arco della giornata a seconda delle situazioni o esigenze. Il messaggio più chiaro per il bambino è associare il pannolino al momento del sonno: "Il pannolino si mette per dormire", e la mutandina alla veglia. Per gestire al meglio gli spostamenti in auto ci si può munire di traversine usa e getta da poggiare sul seggiolino, in caso di "incidente" dovrete buttare la traversa e cambiare il bambino. Invece per le uscite portate sempre con voi più cambi di indumenti ed appena raggiungete un qualsiasi luogo, individuate il bagno ed accompagnate il bambino agli intervalli prestabiliti per mantenervi costanti nell'allenamento.



- ✓ **Continuate ad usare i pannolini durante le prime due settimane di valutazione.**  
Quando sporca o bagna il pannolino cambiatelo in bagno, senza sgridarlo o reagire nervosamente.

Cambiatelo cercando il più possibile di fare finta di niente, l'attenzione che il bambino riceve quando viene cambiato, anche se viene sgridato, è spesso una ragione per fargli continuare a sporcare il pannolino. Dovrete conservare la vostra attenzione per quando farà le sue cose in bagno. Per maggiore praticità potete sostituire i pannolini tradizionali con i pannolini a mutandina, come già detto.

- ✓ **Avvicinare il bambino alla routine del bagno in modo trasversale:** potete proporre al vostro bambino, durante i momenti di gioco, scenette divertenti in cui il pupazzo preferito, un bambolotto, un personaggio, fa tante cose e, fra queste, va anche in bagno. Oppure potete guardare insieme libri illustrati per bambini, video o cartoni, oppure storie sociali appositamente create che affrontano il tema specifico dell'utilizzo del bagno.



Per suggerimenti vedi *Allegato 6. Libri Illustrati* al link: <https://www.ausl.re.it/programma-autismo-e-disturbi-dello-spettro-autistico-asd->

- ✓ **Utilizzare un oggetto di transizione al bagno oppure un ausilio visivo (immagine):** può risultare utile dargli in mano, da portare in bagno, un oggetto di transizione associato con l'andare in bagno oppure una foto del wc. Questo serve per aiutare il bambino a comprendere dove stiamo andando e che cosa accadrà. L'immagine potrà poi essere utilizzata, in seguito, se il vostro bambino ancora non parla, per comunicare all'adulto la necessità di recarsi in bagno (vedi quinto passo: insegnare la piena indipendenza).



Per immagini vedi *Allegato 3. Immagini per transizione al bagno* al link: <https://www.ausl.re.it/programma-autismo-e-disturbi-dello-spettro-autistico-asd->

- ✓ **Preparare ausili visivi e stabilire una routine con un supporto visivo:** all'interno del bagno, è consigliabile esporre una sequenza visiva di immagini (fotografiche o simboliche) sulla routine dell'andare in bagno: ci permette di comunicare al bambino tutte le informazioni utili (oltrepassando in alcuni casi anche eventuali difficoltà di comprensione di spiegazioni attraverso il solo linguaggio verbale) e gli consente di conoscere ed avere chiaro che cosa sta per accadere e quali passi devono essere compiuti. Al termine delle immagini della sequenza possiamo inserire anche l'immagine del premio che riceverà. Per immagini vedi *Allegato 4. Sequenze visive* al link: <https://www.ausl.re.it/centro-autismo-programma-autismo-az-usl-di-reggio-emilia>.



- ✓ **Imparare a riconoscere i segnali del vostro bambino:** è utile imparare a riconoscere i segnali che ogni bambino involontariamente, emette prima di evacuare o urinare (es. rossore sul viso, si piega sulle gambe, resta in silenzio, va in un angolino, ecc.) e appena si notano, portarlo in bagno anche se l'orario non fa parte del prospetto che avevamo ideato.



- ✓ **Utilizzare dei premi:** soprattutto nella fase iniziale, utilizzeremo dei piccoli premi (rinforzatori tangibili), in associazione alle lodi e complimenti, che renderanno il vostro bambino maggiormente motivato e questo accelererà e renderà più piacevole l'apprendimento. In un secondo momento, quando avrà appreso l'abilità, gradualmente li ridurremo per poi eliminarli, poiché non saranno più necessari.



È importante pensare a quali premi utilizzare: si deve trattare di qualcosa di molto desiderato dal bambino, che però, nel momento in cui si inizia il training, viene utilizzato esclusivamente in bagno per ricompensare l'impegno del bambino, il quale non deve avere la possibilità di avervi accesso in altri momenti della giornata o ambienti (sarebbero indicati rinforzatori tangibili esclusivi: uno per la cacca e uno per la pipì: il bambino deve accedere a questi rinforzi solo ed esclusivamente quando fa pipì o cacca). Valutate se utilizzare un piccolo snack (es. patatina, caramella, smarties, ecc...) che ha il vantaggio di essere consumato subito e quindi non distrae poi il bambino; oppure un'attività o giocattolo in base alle preferenze del vostro bambino (es. tenere già in bagno una macchinina, bambola, solletico, canzone o video sul cellulare, oppure un sacchetto di giocattoli speciali ecc.), tenete presente però che poi dovrà restituirlo all'adulto una volta terminato. I premi funzionano meglio quando sono piccoli e vengono assegnati subito dopo il comportamento desiderato, ricompensate sempre lo sforzo e non solo il successo, in particolar modo all'inizio!

## QUARTO PASSO: TRAINING DI APPRENDIMENTO CREIAMO LA ROUTINE DELL'ANDARE IN BAGNO

Nei passi precedenti abbiamo valutato i ritmi fisiologici del nostro bambino, impostato degli orari indicativi in cui recarci in bagno e poi abbiamo predisposto l'ambiente.

Inizieremo ora il vero e proprio training di insegnamento, accompagnandolo in bagno a orari regolari, sostituendo il pannolino con la mutandina (durante il giorno) e creando la routine dell'andare in bagno. Come procedere:



### **Iniziate ad usare le mutande durante il giorno:**

Durante il giorno è arrivato il momento di togliere il pannolino e mettere le mutande.

*Durante la notte ed il sonno pomeridiano è meglio invece continuare ad utilizzare il pannolino.* All'inizio sarà per l'adulto una situazione di disagio in quanto potrebbero esserci molti "incidenti", ma si tratta di un passaggio necessario ed è normale poiché il vostro bambino era abituato a rilasciare nel pannolino. È molto importante non sgridarlo e non farlo sentire in colpa se, inizialmente, non riesce ad utilizzare il gabinetto.

*La normale routine dell'andare in bagno sarà la seguente:*

1. *Portate il bambino in bagno negli orari prestabiliti o quando dà dei segnali.*

Tirategli giù i pantaloni sotto le ginocchia (se riesce a fare da solo o almeno in parte, dovrete incoraggiarlo a farlo) e invitatelo a sedersi sul water.

2. Fate in modo che *resti seduto sul gabinetto per almeno 5 minuti*. Rimanete con lui ad aspettare. Ogni tanto fategli dei complimenti per essere rimasto seduto. (Es. “Bravo! Sei seduto sul gabinetto!”) e spiegategli quello che dovrebbe fare in modo diretto, ma non esigente.
3. *Se evacua, o urina*, fategli dei complimenti festosi e dategli immediatamente il premio. Subito dopo pulitelo ed uscite dal bagno in modo che non si soffermi a mangiare o giocare in bagno per troppo tempo (questo aiuta a definire la funzione del bagno, che non è la stanza dei giochi).
4. *Se non evacua, o non urina*, dopo i 5 minuti fatelo scendere dal water e uscite dal bagno fino al successivo orario del programma, oppure quando vi saranno segnali che è necessario tornare in bagno.
5. *Se si dovesse verificare un “incidente”*, ovvero al il vostro bambino scappano cacca o pipì nelle mutande, non rimproveratelo, ma portatelo comunque in bagno, togliete qui i vestiti sporchi, indicategli il water e dategli il rimando verbale e gestuale “la cacca\pipì in bagno”. Inoltre, in caso di cacca potrete essere utile “svuotare” le mutande sporche nel water.

### **Durante il training è importante continuare ad utilizzare la tabella per raccogliere dei dati.**

È importante avere un riscontro oggettivo di come stanno andando le cose, perciò vi consigliamo di utilizzare la tabella per raccogliere dati durante tutto il training e poi fermarvi per osservare ciò che avete compilato. Ecco come fare:

- ✓ Mettete una tabella nuova vuota (*Allegato 1*) in bagno (è la stessa tabella che avete usato per le due settimane, con la differenza che ora non dovrete verificare ogni ora).
- ✓ Cerchiate gli orari in cui avete ipotizzato lo porterete in bagno, così avrete anche un promemoria.
- ✓ Scrivete cosa ha fatto nel water (A se non fa niente, P se urina, C se evacua) ogni volta che portate il vostro bambino in bagno. Se lo portate in bagno o se si è verificato un “incidente”, in orari diversi da quelli del programma, scrivete l’orario e l’esito sulla tabella.

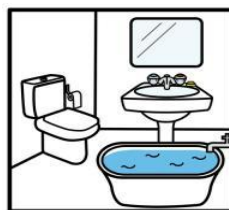
### *Alla fine di ogni settimana di training:*

- ✓ *Verificate se si stanno facendo progressi*: contate il numero di volte che ha fatto pipì\cacca nelle mutande e\o nel water e scrivete il totale di ognuno degli eventi ogni settimana. Se il totale delle pipì\cacche addosso diminuiscono e aumentano quelle nel water avete fatto un progresso! Un modo per premiare i vostri sforzi è vedere che il vostro bambino sta imparando, sebbene in alcuni casi i progressi avvengano con maggiore lentezza. Infatti alcuni bambini apprendono la routine del bagno molto velocemente e senza grandi difficoltà, altri, imparano più adagio ed in tal caso un genitore potrebbe scoraggiarsi, è importante continuare con costanza, anche a fronti di piccoli progressi.
- ✓ Se ci dovessero essere difficoltà o emergere problemi, provate a consultare la sezione successiva “Risolvere problemi specifici”.

## QUINTO PASSO: INSEGNIAMO AD ESSERE COMPLETAMENTE INDIPENDENTI IN BAGNO

Quando il vostro bambino avrà finalmente imparato a sapersi trattenere prima di evacuare e urinare e ad espletare i propri bisogni nel bagno (controllo sfinterico ed abilità di andare in bagno) potremo insegnargli tutte le altre abilità che gli permetteranno di essere completamente indipendente nell'intera sequenza di azioni che compongono l'andare in bagno (abilità di indipendenza in bagno) quali, ad esempio, **abbassare ed alzare pantaloni e mutande, usare correttamente la carta igienica, schiacciare lo sciacquone, restare da solo in bagno, andare in bagno da solo su indicazione dell'adulto**. Poi dovremmo porre particolare attenzione all'**abilità di comunicare la necessità di recarsi in bagno**, sia che il vostro bambino utilizzi il linguaggio verbale, sia che non lo utilizzi. In tal caso dovremo insegnargli ad utilizzare lo strumento di comunicazione aumentativa alternativa (CAA) che il bambino già conosce (immagini o segni).

Alcuni bambini, dopo aver acquisito l'abilità di andare in bagno, procedono nel conseguimento della piena indipendenza bagno in modo del tutto naturale, senza che vi sia la necessità di insegnamenti specifici. Per altri è necessario qualche piccolo aiuto in alcuni passi. La parte che segue vi offrirà spunti qualora il vostro bambino dovesse avere necessità di aiuto per raggiungere una piena autonomia.



Il nostro obiettivo finale dovrà sempre essere quello di **favorire la completa autonomia del nostro bambino, riducendo gradualmente le sollecitazioni o aiuti da parte dell'adulto**.

Il vostro bambino può benissimo avere imparato questi singoli passi senza, tuttavia, essere in grado di eseguirli senza piccoli aiuti da parte dell'adulto, oppure senza continui incitamenti oppure non essere in grado di portarli a termine in successione.

### **Insegnare le abilità correlate all'andare in bagno**

Come già detto in precedenza, è importante che il vostro bambino impari anche altre abilità quali: **abbassare ed alzare pantaloni e mutande, usare correttamente la carta igienica, schiacciare lo sciacquone, lavarsi e asciugarsi le mani**. Attenzione: il vostro bambino può benissimo avere imparato questi singoli passi senza, tuttavia, essere in grado di eseguirli senza piccoli aiuti da parte vostra, oppure senza i vostri continui incitamenti oppure ancora non essere in grado di portarli a termine in successione. In tal caso l'obiettivo sarà quello di ridurre gradualmente le vostre sollecitazioni o aiuti, affinché il bambino possa essere realmente indipendente in bagno dall'inizio alla fine, eseguendo in successione tutti i passaggi.

### **Come fare se il vostro bambino "dimentica o salta" qualche passaggio della sequenza:**

Dopo che il vostro bambino avrà terminato un passo, provate ad aspettare un po', senza fornire aiuti o sollecitazioni verbali, per vedere se riesce a compiere quello successivo.

Se notate che serve un aiuto, fornite un aiuto fisico (ovvero ponetevi alle sue spalle e direzionatelo verso il passaggio successivo), oppure indicate il passo sulla sequenza visiva delle immagini, oppure (se il vostro bambino parla ed è in grado di rispondervi) provate a chiedergli "Cosa devi fare?" anziché suggerirglielo direttamente.

Riducete gradualmente i vostri aiuti così come la vostra presenza in bagno.

### **Abbassare ed alzare pantaloni e mutande:**

Utilizzare la guida fisica come aiuto: ovvero mettere la propria mano sopra a quella del bambino ed accompagnarla mentre si esegue il gesto di alzare o abbassare l'indumento. Gradualmente spostate la vostra mano (dalla mano l'aiuto può passare gradualmente al braccio, poi all'indicare), per fare sì che il bambino porti a compimento l'azione da solo. Inizialmente sono consigliati indumenti comodi (es. pantaloni di tuta con elastico in vita) in seguito sarà necessario lavorare per l'apprendimento di ulteriori abilità (es. chiudere\aprire una cerniera, abbottonare o sbottonare i pantaloni, chiudere la fibbia di una cintura).

### **Usare correttamente la carta igienica**

È importante anche insegnare al bambino ad asciugarsi o pulirsi bene con la carta igienica.

Solitamente si insegna ciò durante il training per la defecazione, ma è bene non saltare questo passaggio anche per la minzione.

Dovrete mostrargli quanta carta strappare e dovete valutare la strategia più comprensibile al vostro bambino: può essere utile fornire un modello (fare vedere quanta prenderne), fornire un ausilio visivo (immagine), dare un'indicazione verbale ("prendi due pezzi"), insegnare a prendere "tanta carta quanta serve per farne una pallina", le prime volte segnare con un pennarello una riga su dove strappare il rotolo, in caso di grandi difficoltà potrete utilizzare al posto del rotolo foglietti di carta igienica monouso, che sono già porzionati.

Dovrete anche monitorare come si pulisce e, se necessario, guidarlo con la vostra mano facendogli ripetere l'operazione fino a quando non è pulito. Dovrete definire quale tipo di istruzione dare affinché sia comprensibile al vostro bambino, ad esempio si può sfruttare l'indicazione sporco\pulito: ad esempio "continua a pulirti finché la carta non è più sporca", oppure "basta pulirti quando la carta è pulita", ecc. Possono risultare utili anche semplici ausili visivi all'inizio.

### **Schiacciare lo sciacquone**

Per il bambino questo è il passo più facile e più divertente da apprendere. Durante il training per imparare ad andare di corpo e in quello per urinare dovreste fargli tirare lo sciacquone ogni volta che elimina. Essendo molto motivante, è probabile che diventi subito parte integrante della procedura, sebbene a volte sia necessario sollecitarlo.

### **Lavarsi e asciugarsi le mani**

Una buona prassi igienica è lavarsi le mani ogniqualvolta ci si reca in bagno per espletare i propri bisogni, tale buona norma è a maggior ragione da incentivare nei bambini, poiché è una misura cardine per la prevenzione delle infezioni. E' molto importante, quindi, che insegniate a svolgere anche questa abilità. Utilizzate la guida fisica come aiuto: ovvero mettete la vostra mano sopra a quella del bambino e guidatelo a compiere i vari passaggi necessari per la sequenza del lavaggio delle mani. Gradualmente spostate la vostra mano, per fare sì che il bambino porti a compimento l'azione da solo. Possono risultare utili anche rimandi visivi (striscia visiva con i passaggi della sequenza "lavaggio delle mani").

### ***Insegnare ad essere completamente indipendenti:***

Quando il bambino ha raggiunto l'indipendenza nei vari passaggi necessari per espletare i propri bisogni, sarà il momento di insegnargli prima a restare in bagno da solo ed anche a recarvisi in autonomia, poi insegneremo a riconoscere lo stimolo dell'evacuazione o della minzione e a recarsi in bagno di conseguenza.

### **Insegnare a restare da solo in bagno**

È importante che riduciate gradualmente la vostra presenza in bagno in modo che il bambino si abitui a stare da solo. Potete iniziare già anche quando il bambino è in grado di restare seduto sul gabinetto per 5 minuti senza il vostro aiuto e senza le vostre sollecitazioni verbali.

Dopo averlo accompagnato in bagno e fatto salire sul water, rimanete con lui sempre meno tempo mentre è seduto. Uscite dal bagno gradualmente: all'inizio fate finta di essere impegnati in altre attività dentro al bagno, poi fermatevi sulla porta e infine lasciate del tutto il bagno. Tornate dopo pochissimo per complimentarvi con lui e premiarlo perché è rimasto seduto, o ha urinato, o evacuato, aiutatelo se ha bisogno.

### **Insegnare ad andare in bagno in piena autonomia e ad avvertire lo stimolo**

Alcuni bambini, dopo avere imparato a fare i loro bisogni nel water, ad un certo punto, prendono l'iniziativa spontaneamente: quando avvertono l'esigenza, si recano in autonomia in bagno senza che sia l'adulto ad accompagnarli, per altri bambini questi ulteriori due passaggi non avvengono in modo così automatico ed è quindi necessario che sia l'adulto ad insegnarli.

Quando il bambino ha imparato a fare pipì nel gabinetto e riesce a non farsi la pipì addosso più di una volta a settimana, significa che probabilmente è pronto per imparare ad andare in bagno da solo.

### **Insegnare ad andare in bagno da solo su indicazione dell'adulto**

È necessario che agli orari del programma in cui solitamente lo portate in bagno e lui evacua o urina, seguite la procedura sotto indicata. Soffermatevi su ognuno dei seguenti passi fino a quando il bambino non riesce a fare tre o quattro viaggi al bagno da solo. Passate quindi al passo successivo.

1. Portate il bambino fin sulla soglia del bagno e dite "Vai in bagno" o "Fai pipì" o qualsiasi altra parola che usate di solito (sarà molto utile usare parole che lui comprende bene). Ricordate di fargli i complimenti e di premiarlo.
2. Portatelo in direzione del bagno e dite "Vai in bagno". Fategli i complimenti e premiatelo.
3. Indicategli la direzione del bagno e dite "Vai in bagno". Fategli i complimenti e premiatelo.
4. Dite "Vai in bagno". Fategli i complimenti e premiatelo.

### **Insegnare ad avvertire lo stimolo e a recarsi in bagno in completa autonomia**

Potrebbe capitare, che il bambino si abitui ad urinare o defecare solo quando l'adulto lo porta in bagno o gli suggerisce di andare in bagno. In tal caso saremo già a buon punto ma l'abilità sarà acquisita solo parzialmente in quanto il bambino potrebbe avere difficoltà nel rilevare lo stimolo e dipenderà comunque dall'adulto che gli indica quando è il momento di andare in bagno.

Questo accade perché, durante il training, il bambino viene accompagnato in bagno con una certa frequenza e questo fa sì che non avverta mai la tensione della vescica "piena". È necessario pertanto che impari che questa sensazione di tensione è un segnale fisiologico che significa "E' ora di andare in bagno". Facendolo aspettare e ritardando l'orario in cui di solito lo portavate in bagno, gli darete la possibilità di sperimentare questa tensione e di conseguenza acquisire l'indipendenza di recarsi in bagno quando avverte lo stimolo.

#### *Come procedere:*

Quando si avvicina il consueto orario in cui deve andare in bagno aspettate un po' prima di portarlo in bagno. All'inizio provate ad aspettare 10 minuti. Può accadere che il vostro bambino:

- ✓ vada direttamente in bagno quando avverte la tensione della vescica piena. Ottimo! Raggiungetelo, fategli i complimenti e premiatelo.

- ✓ venga da voi facendovi capire in qualche modo di avere bisogno di andare in bagno (es. tirandovi verso il bagno, indicandolo, dicendo una parola, un suono, ecc.). Bene! Le prime volte che accadrà, fategli i complimenti, portatelo in bagno e premiatelo subito, anche se poi non riesce ad evacuare o urinare. In seguito, quando segnalerà regolarmente il bisogno di andare, premiatelo solo se effettivamente elimina.
- ✓ inizi a bagnarsi o ad andare di corpo nelle mutande e poi venga da voi. Anche questo all'inizio è un segnale positivo, gradualmente si anticiperà! Fategli i complimenti, portatelo in bagno e premiatelo quando ha finito.
- ✓ potrebbe non segnalarvi direttamente nulla, ma mostrare di avvertire, di essere consapevole dello stimolo mettendo in atto modalità comportamentali (es. diventare improvvisamente silenziosi, incrociare le gambe, fare un gesto con le mani, toccarsi i pantaloni, usare delle paroline oppure dei suoni, ecc.). Attivatevi immediatamente verbalizzandogli cosa sta accadendo (es. "La pipì! Andiamo in bagno!"), portatelo in bagno, fatelo sedere (anche se in parte ha già fatto) e fategli i complimenti quando ha finito.
- ✓ potrebbe bagnare o sporcare le mutande nei dieci minuti del ritardo, senza venire da voi per farsi portare in bagno e senza mostrare di avvertire lo stimolo. Reagite come avete sempre reagito quando bagna o sporca le mutande (non sgridatelo, non agitatevi, portatelo in bagno per cambiarlo cercando di dargli meno attenzione possibile). Continuate a ritardare di 10 minuti gli orari del bagno in modo da dargli l'opportunità di imparare ad identificare la vescica piena o la tensione rettale come segnali per andare in bagno. Se continua a sporcare o a bagnare le mutande, provate a ritardare un po' meno (5 minuti).
- ✓ Potrebbe non andare in bagno, non venire da voi, né iniziare ad evacuare o urinare. In questo caso, portatelo in bagno come avete sempre fatto al termine del ritardo di 10 minuti e la volta successiva ritardate di un po' di più, ad esempio 15 minuti. Ricordate che il segnale della vescica piena funge da motivazione, nel bambino, per andare in bagno, molto probabilmente in tal caso non è ancora piena.

### Insegnare a comunicare la necessità di recarsi in bagno

All'inizio del training, come abbiamo visto, è l'adulto che accompagna il bambino in bagno, oltre che fisicamente e verbalmente, anche con un oggetto o un'immagine per favorire la comprensione della transizione al bagno e l'inizio della routine.

Durante il training, è molto importante ricordarsi di insegnare al vostro bambino un modo per comunicare in modo indipendente la sua necessità: ovvero dovremo insegnargli a richiedere di andare in bagno. Questo perché, anche se inizia ad andare spontaneamente in un bagno familiare e vicino (casa, scuola, ecc.), potrebbe essere in difficoltà quando si trova in un posto nuovo (es. campo estivo, supermercato, piscina, ecc.) o quando un bagno non è immediatamente disponibile (es. durante un viaggio in auto).

Inizieremo ad insegnare non appena il bambino segnalerà in qualche modo che ha bisogno di andare in bagno (es. si ferma, si tocca i pantaloni, si avvicina al bagno, ecc.), se il vostro bambino non segnala ed evacua o urina solo in risposta all'adulto che lo porta in bagno, dovrete fare attenzione ad intercettare eventuali segnali comportamentali, i quali possono indicare che è il momento per insegnare a richiedere usando una sistematica tecnica di comunicazione. A seconda della modalità comunicativa del vostro bambino infatti useremo strategie differenti:

- ✓ *Se utilizza il linguaggio verbale:* Dire "Bagno\Pipì\Cacca", far sì che il bambino lo ripeta, poi recarsi subito in bagno. Gradualmente sfumare il nostro aiuto e attendere che il bambino richieda spontaneamente. Tenete presente però che un bimbo che qualche volta è capace di dire verbalmente 'bagno', potrebbe anche non essere capace di dirla al momento opportuno in



alcune circostanze (ad es. se è stanco, è in un nuovo posto, con persone nuove, con troppe persone, quando si sta ammalando, ecc.). In tal caso un supporto visivo risulta essere di grande aiuto perché funge da ponte per il linguaggio.

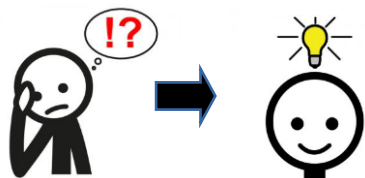
- ✓ *Se non utilizza il linguaggio verbale:* insegnategli utilizzando lo strumento di comunicazione aumentativa alternativa che il bambino già conosce (immagini o segni).

*Immagini:* insegnare, attraverso la guida fisica, a consegnare o indicare l'immagine del bagno, diciamo verbalmente "Bagno" e andiamo in bagno. Se anche il vostro bambino non utilizza ancora un ausilio di CAA, non preoccupatevi, molti bimbi imparano ad usare l'immagine per semplice esposizione: ovvero utilizzano la stessa tecnica che l'adulto ha usato per insegnargli riguardo all'andare in bagno. Ad esempio se la mamma gli ha dato una foto del water per fargli capire che è tempo di andare in bagno e sedersi sul water, il bimbo può iniziare a usare la stessa foto per far capire alla mamma che ha bisogno di andare in bagno, perché il bambino avrà imparato che la foto è un modo di comunicazione significativo.

*Segni:* insegnare, prendendo la mano del vostro bambino, a fare il segno che abbiamo scelto e condiviso per "bagno", diciamo verbalmente "Bagno" e andiamo in bagno.

## SUGGERIMENTI SU COME RISOLVERE PROBLEMI SPECIFICI

Durante il percorso di acquisizione dell'abilità di andare in bagno, potremo incontrare delle difficoltà in qualche fase. In tal caso è fondamentale, innanzitutto, provare a pensare a quale possa essere il punto di vista del vostro bambino: *“Perché non fa una determinata cosa che gli stiamo chiedendo? Perché non risponde come ci aspetteremmo?”*.



Quando avremo ipotizzato o compreso il “perché”, dovremo pensare a come possiamo risolvere la difficoltà emersa, aiutando il bambino con delle strategie o semplificando/chiarendo con eventuali ausili visivi per aumentare la comprensione, la cooperazione e la motivazione.

*Seguono alcune strategie e consigli che potrebbero rivelarsi utili nel caso vi troviate a dover affrontare le seguenti difficoltà:*

### *“Si oppone a sedersi sul gabinetto”*

All'inizio dovrete solo chiedere al bambino di compiere un piccolo passo: sedersi o almeno appoggiarsi sul gabinetto. È fondamentale rinforzare come primo comportamento lo stare seduto sul water, anche solo 30 secondi all'inizio se proprio non ne vuole sapere, poi si allungheranno via via i tempi dello stare seduto. Appena si siede o si appoggia è importante complimentarsi immediatamente con lui e dargli un piccolo premio (scelto prima in base alle preferenze del bambino: caramella, cioccolata, ecc.), poi gradualmente gli chiederete di sedersi sempre un po' meglio e per più tempo sul wc prima di premiarlo.

Inoltre potrete provare:

- ✓ aggiungete un riduttore (è più comodo o magari ha paura di cadere dentro, ha paura del “buco”)
- ✓ permettetegli di sedersi con il wc coperto (mettete un cartone sotto il sedile, su cui a poco a poco si taglia un buco sempre più largo, o un asciugamano sotto il sedile, che a poco a poco si toglie)
- ✓ permettetegli di sedersi senza togliersi i vestiti, almeno le prime volte (forse non vuole spogliarsi o il freddo del water sulla pelle gli dà fastidio)
- ✓ mettete un rialzo per salire (magari preferisce salire da solo)
- ✓ se alcune strategie aiutano per farlo sedere in altri posti, usatele anche in queste situazioni (immagini, libro, caramella, patatina, tablet, telefono, ...), poi però andranno gradualmente eliminati
- ✓ fate vedere che anche voi vi sedete sul wc, e anche tutti i famigliari
- ✓ fate dei turni per sedersi, in modo giocoso “ora tocca a me” “ora tocca a te”
- ✓ sedetevi insieme
- ✓ usate una bambola o un pupazzo per far vedere che si siedono sul wc (anche i preferiti)
- ✓ cantate una canzone
- ✓ usate un vasino sul pavimento piuttosto che il water, ecc...

### *“Non resta seduto un tempo sufficiente”*

Il primo obiettivo sarà capire quanto tempo è in grado di restare seduto all'inizio, prima di iniziare a volere rialzarsi. Se sta seduto 1 minuto, dovrete aumentare gradualmente la sua permanenza oltre questa soglia, cioè farlo attendere qualche secondo in più (poi minuto) e premiarlo subito dopo. L'obiettivo è arrivare gradualmente a farlo restare seduto sul water **almeno 5 minuti**. Se il vostro bambino si alza troppo presto e si oppone a restare seduto, dovrete rivestirlo e portarlo

fuori dal bagno, dargli meno attenzione possibile e non premiarlo. Il bambino imparerà presto che l'unico modo per ottenere l'attenzione della mamma e il premio è stare seduto sul water. Col tempo non avrà più bisogno di ricevere premi e sarà in grado di sedersi sul gabinetto quando glielo chiederete.

Inoltre potrete provare ad aiutarlo a capire quanto tempo deve restare seduto (cantare una canzone che conosce e chiedergli di aspettare fino alla fine della canzone, oppure mettere la canzone alla radio o sul telefono, usare un ausilio visivo, un cronometro o una clessidra, ecc...).

### *“Si trattiene quando il pannolino viene tolto oppure non ha capito come rilasciare l'urina”*

- ✓ proponetegli frequentemente da bere
- ✓ aprite il rubinetto dell'acqua per fargli venire lo stimolo
- ✓ mettete sul telefono il rumore della cascata che scroscia o similari
- ✓ versate un filo di acqua tiepida sui genitali
- ✓ usate una bambola che fa pipì (in commercio ci sono varie tipologie)
- ✓ tagliate gradualmente il fondo del pannolino e lasciate che il bambino si sieda sul water con il pannolino modificato
- ✓ mettete un bersaglio nell'acqua (es. un foglio di alluminio, qualcosa che produca rumore quando colpito, ecc.)
- ✓ aiutate ad identificare la sensazione, indicate la pipì o la cacca mentre arrivano per attirare l'attenzione del bambino su ciò che sta facendo, in questo modo gli suggerirete un collegamento.

### *“Tutte le volte che è sul water non produce nulla”*

Facile che, all'inizio del training, il bambino si sieda sul gabinetto ma non produca nulla. Non rimproveratelo, non potete “esigere” che il bambino elimini in bagno, ciò non farà altro che creargli tensione diminuendo, quindi, le probabilità che possa riuscire. Al contrario, all'inizio, andare in bagno dovrebbe essere una cosa casuale, senza chiedergli nulla tranne sedersi sul gabinetto. Dopo che è stato seduto almeno 5 minuti, anche se non ha ancora evacuato o urinato, è riuscito a compiere parte dell'attività e dovrete premiarlo per il solo fatto di essersi seduto. Dopodiché uscirete dal bagno per 10 minuti. Poi tornate e fatelo sedere ancora per 5 minuti.

Al secondo tentativo, se produce, elogiato e dategli il suo premio. Se non produce, aspettate i suoi segnali o il prossimo orario del programma e riprovate.

È meglio non insistere oltre per evitargli la frustrazione ed il disagio di dovere restare seduto per periodi troppo lunghi.

### *“Capitano frequenti “incidenti” in cui si fa pipì o cacca addosso, fuori dagli orari in cui avevamo ipotizzato di portarlo in bagno”*

È importante verificare, soprattutto all'inizio, se lo state portando in bagno negli orari giusti:

Se capitano spesso “incidenti” prima che sia l'orario che avevate ipotizzato per portarlo in bagno, anticipate di 15 minuti l'orario.

Se invece capita spesso dopo gli orari definiti, posticipate di 15 minuti.

Se in alcuni orari che avevate ipotizzato non accade mai nulla, potete eliminarli dal programma. Cambiate gli orari solo quando i dati sulla vostra tabella indicano un cambiamento da almeno 5 giorni.

Se modificate qualcosa nel programma, attenetevi sempre a questo cambiamento per almeno una settimana prima di fare ulteriori modifiche.

### *“Manifesta paura di tirare lo scarico”*

- ✓ non azionate lo scarico fino a quando non c'è motivo per farlo
- ✓ premete lo scarico solo quando il vostro bambino è fuori dal bagno, ad esempio sulla porta
- ✓ fate in anticipo qualche segno che state per tirare lo scarico, stabilendo un sistema di segnali per tirare lo scarico, come “pronti, partenza, via”
- ✓ proponetegli di azionare lo scarico con il vostro aiuto
- ✓ spiegate che lo scarico porta via cacca e pipì così non c'è puzza nel bagno (mostratevi sereni e rassicuratelo), potete anche “salutare” cacca e pipì che se ne vanno creando così una situazione divertente.

### *“L'eccessivo interesse nel tirare lo scarico lo distoglie dal sedersi sul wc”*

- ✓ coprite il pulsante dello scarico per toglierlo dalla vista
- ✓ dategli qualcos'altro da tenere in mano o manipolare
- ✓ usate la sequenza visiva per mostrare quando tirare lo scarico
- ✓ quando bisogna tirare lo scarico, date al bambino un adesivo che si colleghi a un adesivo sul bottone per tirare lo scarico.

### *“Gioca con la carta igienica”*

- ✓ se è un grosso problema, toglietela e usate dei fazzolettini di carta
- ✓ prendetene già quanto basta un po' prima del tempo e togliete il rotolo
- ✓ date un'indicazione visiva di quanto prenderne (es. mettere un segno dove bisogna tirare o fare una striscia su dove fermarsi).

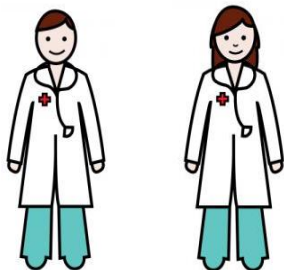
### *“Non vuole essere pulito”*

- ✓ provate materiali diversi (salviette bagnate, spugna, fazzoletti)
- ✓ considerate la temperatura del materiale
- ✓ provate a ricreare una situazione simile con una bambola o un pupazzo.

### *“Non vuole mettere le mutandine, cerca il pannolino”*

- ✓ provate ad acquistare delle mutandine accattivanti in base alle preferenze del vostro bambino: dei personaggi preferiti, oppure con dei disegni, colorate, ecc.
- ✓ motivate il bambino all'utilizzo delle mutande coinvolgendolo come se fosse una sorta di gioco (es. “scegli le mutande che preferisci” “caccia alle mutande nascoste”, ecc.)
- ✓ non forzatelo ad indossare le mutande, accontentatevi, almeno all'inizio che le osservi, le guardi, le scelga o le cerchi
- ✓ fate vedere che anche voi avete le mutande, che tutti hanno le mutande
- ✓ mettete le mutande ad una bambola o ad un pupazzo
- ✓ “imbruttite” piuttosto il pannolino o create un impedimento ad indossarlo (es. “oh guarda si è rotto!\strappato!\bagnato di acqua!\si è rovesciata sopra la crema...è appiccicoso...” ecc.).

## RISPOSTE DEI PEDIATRI ALLE VOSTRE DOMANDE E PREOCCUPAZIONI



La maggior parte dei genitori, durante il percorso per insegnare al proprio bambino ad espletare i propri bisogni in bagno, è assalito da dubbi e domande.

Pertanto, al fine di fornirvi risposte ed informazioni complete, esaustive e basate su evidenze mediche, sono stati coinvolti nella stesura del presente volantino anche due Pediatri di famiglia dell'Azienda Usl di Reggio Emilia che abbiamo interpellato girando a loro alcune delle domande che di frequente i genitori ci hanno posto.

Vi ricordiamo che si tratta comunque di informazioni in linea generale, qualora vogliate approfondire **rispetto al vostro bambino, vi consigliamo di rivolgervi al vostro Pediatra di famiglia.**

### “A livello fisiologico com'è regolato il meccanismo della pipì?”

*La minzione (fare pipì) è l'insieme degli atti fisiologici, volontari e involontari, che determinano l'espulsione dell'urina contenuta nella vescica attraverso l'uretra.*

*La minzione è essenzialmente un atto riflesso, in cui lo stimolo scatenante è rappresentato dalla distensione della vescica oltre certi limiti in seguito all'aumento del contenuto urinario. Lo svuotamento vescicale è dovuto alla contrazione del muscolo detrusore, coordinato con il rilasciamento di due sfinteri (interno ed esterno).*

*Ma la minzione può anche essere volontariamente impedita dall'intervento cosciente della corteccia cerebrale che invia impulsi anti-minzione allo sfintere uro-genitale. Grazie a questo meccanismo è possibile trattenere volontariamente l'urina in vescica fino a volumi al di sopra della media, però, quando si raggiunge il limite massimo di continenza della vescica, il riflesso della minzione diventa comunque incoercibile e lo svuotamento avviene automaticamente, senza possibilità di controllo volontario. Questo controllo volontario della minzione però richiede un'adeguata maturazione del sistema nervoso: infatti esso si sviluppa in media indicativamente intorno all'età di due anni. Prima la minzione è un atto involontario, incosciente ed automatico, che si verifica con meccanismo puramente riflesso. Più avanti si va con la crescita, più il bambino matura la capacità di trattenere la pipì poiché sviluppa la consapevolezza del riempimento vescicale e il controllo volontario della muscolatura del pavimento pelvico ed impara come svuotare la vescica rilasciando l'urina. Per “controllo sfinterico” si intende proprio questa capacità di avere il controllo volontario dei muscoli dello sfintere, cioè quelli che consentono di trattenere e rilasciare urina e feci con un atto volontario.*

### “Ogni quanto tempo dovrebbe fare la pipì? Alle volte non la fa per alcune ore!”

*Indicativamente, nell'arco della giornata, è considerato indice di buona salute urinare circa dalle 4 alle 6 volte al giorno, ma la quantità giornaliera di minzioni varia da persona a persona, non esiste un'indicazione temporale precisa su ogni quanto tempo un bambino o un adulto dovrebbe urinare. Tale variabilità è dovuta principalmente alla quantità di liquidi (valutare sia bevande che alimentazione) assunti nell'arco della giornata.*

**A volte trattiene la pipì per molto tempo, anche per ore o per un'intera giornata! Ho il timore che se trattiene l'urina troppo a lungo poi gli scoppi la vescica o comunque ci saranno danni gravi! Oppure si disidraterà!**

*Capita spesso che il bambino si rifiuti di fare la pipì durante il tentativo dei genitori di toglierli il pannolino. Non c'è da preoccuparsi, ogni bimbo reagisce ai tentativi di introdurre l'abitudine all'uso del wc con ritmi e modalità personali, come accade anche per molti altri comportamenti,*

*compreso ad esempio lo svezzamento. State tranquilli, non può accadere nulla di grave in quanto, solitamente, l'assenza di urina può essere dovuta a introduzione di pochi liquidi, caldo ed eccessiva sudorazione. Come già detto, quando la vescica raggiungerà una certa quantità di liquidi, il bambino non sarà più in grado di trattenere volontariamente la pipì. Se è da molte ore che effettivamente non urina, e siete preoccupati, provate a mettere il pannolino e vedete se con esso si rilassa e rilascia. Se effettivamente dovesse accadere ciò, è positivo, significa che riconosce molto bene lo stimolo ed ha già un buon controllo sfinterico, è quindi una "problematica" comportamentale: ci vorrà solo un po' più di pazienza per introdurre gradualmente la nuova abitudine.*

*Diversi genitori ci hanno riferito il timore che "se il loro bambino non urina poi si disidraterà". Rispondiamo dicendo che non è corretto dire che l'assenza di urina è dovuta alla disidratazione: l'assenza di urina è invece un campanello d'allarme che ci può indicare che il bambino ha bevuto poco, la vescica infatti non è così piena da rendere pressante lo stimolo dello svuotamento. La disidratazione quindi non c'entra, è causata principalmente da fenomeni diarroici ripetuti.*

### **"Ho il timore che se trattiene le feci troppo a lungo poi ci saranno danni gravi!"**

*Così come per l'urina, può avvenire anche per le feci, che il bambino inizi a trattenerle volontariamente durante il periodo di allenamento al water, alcuni bambini addirittura richiedono esplicitamente di poterla fare nel pannolino e non nel gabinetto.*

*Per prima cosa è bene fare attenzione se il vostro bambino svuota regolarmente ed in modo adeguato l'intestino, poiché la stitichezza, purtroppo molto comune nei bambini, può rendere l'allenamento al water davvero difficoltoso in quanto il bambino sarà in una situazione di doppio disagio: in primis per la novità di doversi recare sul gabinetto, poi per la difficoltà nell'espulsione delle feci, spesso di consistenza più dura e di dimensione più grande della norma e che quindi provocano dolore o addirittura piccole ragadi. Perciò sarebbe importante, per ovviare almeno a questo secondo disagio, regolarizzare l'intestino promuovendo un'alimentazione ricca di frutta, verdura e fibre, oltre che assicurandosi che il bambino beva a intervalli regolari durante il giorno. Tutti questi accorgimenti mantengono morbide le feci e favoriscono il transito intestinale.*

*Come seconda indicazione, è importante rispettare i ritmi fisiologici del proprio bambino, mettendolo sul water negli orari in cui solitamente evacua, ma tenendo anche presente che, in linea generale, dopo i pasti solitamente lo stimolo alla defecazione è maggiore a causa del riflesso gastro-colico, un riflesso fisiologico che fa sì che al riempirsi dello stomaco parta uno stimolo che produce movimenti di contrazione di massa della parete del colon, questo determina lo stimolo alla defecazione per lo svuotamento dell'intestino.*

*Altra indicazione riguarda la posizione da tenere quando si è seduti sul gabinetto: una posizione detta a 35°, "simil-accovacciata" (piedi supportati da un rialzo, busto inclinato in avanti e ginocchia più alte dei fianchi) favorisce le spinte necessarie per l'evacuazione, piuttosto che una posizione detta a 90° (busto dritto, ginocchia piegate e piedi a terra).*

*Comunque, se siete preoccupati perché il vostro bambino si trattiene e non evacua per vari giorni, consultate il vostro pediatra.*

### **"Nelle due settimane di valutazione ho trovato sempre il pannolino bagnato...cosa significa?"**

*"Se in tutte le due settimane si trova ad ogni controllo il pannolino bagnato, quindi il bambino urina più di una volta in un'ora, molto probabilmente non avrà ancora raggiunto la maturità a livello neurologico per poter gestire nel migliore dei modi lo sfintere della vescica. Potrebbe essere utile non avanzare oltre con il toilet training, ma continuare l'allenamento a recarsi sul gabinetto per rivalutare dopo un certo periodo di tempo se il bambino è in grado di trattenere un minimo le urine."*