

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**, *Pediatrini di famiglia dell'Ausl di Reggio Emilia*

Le immagini presenti nell'opuscolo e nei file allegati on line sono tratte dal portale aragonese di comunicazione aumentativa alternativa (CAA)
<https://www.arasaac.org>

Autore dei pittogrammi: **Sergio Palao**

Origine: **ARASAAC**(<http://arasaac.org>)

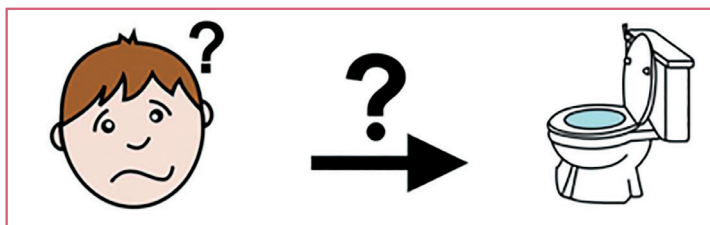
Licenze: CC (BY-NC-SA) **Proprietà**: Governo dell'Aragona

Settembre 2019

INTRODUZIONE

Come Centro Autismo, ci troviamo a fornire informazioni e risposte alle tante domande e dubbi dei genitori sull'acquisizione del controllo sfinterico (capacità di utilizzare il WC) dei propri figli.

Questo opuscolo è stato creato proprio con l'obiettivo di esservi di maggior sostegno e aiuto, proponendo un insieme di tecniche e suggerimenti riguardo all'acquisizione del controllo sfinterico.



Ricordate però che, al di là di strategie e tecniche, ogni bambino è unico ed un metodo efficace per uno, potrebbe non esserlo per un altro. Anche nella letteratura scientifica 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, pediatri), oltre che con le insegnanti che hanno modo di osservarlo nella routine e nella 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**.

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

Sul sito dell'Azienda Usl di Reggio Emilia al link a seguire, potrete consultare, scaricare e stampare ulteriori materiali:

<https://www.ausl.re.it/programma-autismo-e-disturbi-dello-spettro-autistico-asd->

- **Allegato 1.** Versione estesa di questo opuscolo (completa e contenente indicazioni più dettagliate)
- **Allegato 2.** Tabella per schema evacuazione
- **Allegato 3.** Immagini (per transizione al bagno, sequenze visive, premi, ecc.)
- **Allegato 4.** Bibliografia
- **Allegato 5.** Libri illustrati per bambini sull'argomento

CONSIGLI PRATICI

È consigliato 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), solo in seguito arriveremo anche a quello **notturno**, o comunque durante le ore di sonno (pisolino pomeridiano e notte).



Il nostro **obiettivo iniziale sarà solo quello di insegnare l'abilità di fare la cacca e la pipì nel water**, quindi è possibile che l'adulto debba fare tutti i restanti passaggi al posto del bambino. Tenete presente infatti che l'abilità di andare in bagno in completa autonomia è costituita da tante abilità insieme (es. riconoscere il bisogno di andare in bagno, comunicare la necessità, attendere prima di evacuare/urinare, entrare in bagno, tirare giù i pantaloni, ecc.). Anche il fatto, ad esempio, che il bambino segnali la necessità di andare in bagno sarà un obiettivo che potremo perseguire in un secondo momento. Infatti, all'inizio del percorso, dovrete essere voi genitori a proporre al vostro bambino 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 VALUTIAMO I RITMI FISIOLÓGICI DEL BAMBINO

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

Quindi, **per le prime due settimane, continuiamo ad utilizzare il pannolino** (da sostituire con pannolino a mutandina, molto più pratico) ed indicativamente una volta ogni ora, portiamolo in bagno per controllare se è bagnato, sporco o pulito. Per la raccolta delle informazioni può risultare d'aiuto stampare e compilare la **tabella** che trovate sul sito del Centro Autismo.



<input checked="" type="checkbox"/>	LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO

Inoltre proviamo a proporgli, senza forzarlo, di **sedersi qualche minuto sul water** e cambiamo il pannolino solo se è bagnato o sporco.

Questa fase può durare anche più di due settimane, occorre valutare di volta in volta in base alle esigenze della famiglia e del bambino.

Secondo Passo DEFINIAMO GLI ORARI IN CUI ANDARE IN BAGNO

Dopo questo periodo di due settimane, dovremo osservare la tabella, quindi procedere per:

- 1. Valutare se il vostro bambino è pronto per proseguire con il training, considerando i seguenti requisiti:**
 - **È asciutto** per intervalli di tempo di almeno un'ora e mezza.
 - **Mostra** qualche segnale di consapevolezza di essere bagnato o sporco o si ferma mentre si sta bagnando o sporcando.
 - **Accetta di essere** accompagnato in bagno.
 - **Accetta di stare** seduto sul water per almeno 5 minuti, partendo da 1 minuto per poi aumentare pian piano.

Il periodo di tempo necessario per raggiungere questi requisiti può essere più lungo di due settimane; per aiutare il vostro bambino potete trovare indicazioni e suggerimenti nell'opuscolo completo disponibile sul sito internet nella pagina del Centro Autismo.

2. Valutare da quale abilità vogliamo iniziare: insegnare prima ad urinare o ad evacuare?

La decisione di iniziare il training con la cacca nel water oppure con la pipì è soggettiva e varia da bambino a bambino.

Possiamo però considerare che fare pipì è più frequente e meno prevedibile rispetto al fare la cacca. Pertanto, se il vostro bambino fa la cacca in modo regolare, dovremo approfittarne ed 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 a fare la cacca nel water anziché nel pannolino, sarà più semplice passare alla pipì perché il bambino avrà già un po' più di familiarità con l'andare in bagno.

Se invece il vostro bambino non ha ritmi regolari, valutate da cosa partire in base alla conoscenza delle sue abitudini (*ad es. se la defecazione è un momento delicato per lui, ha delle precise e fisse abitudini per cui si rischierebbe di farlo innervosire subito, meglio allora non partire proprio da questa abilità*).

3. Definire gli orari in cui andare in bagno.

I dati che abbiamo raccolto nelle due settimane prima di iniziare lo "spannolinamento" ci aiuteranno ad individuare gli orari in cui ci sono maggiori probabilità che il bambino abbia la necessità fisiologica di andare in bagno, e anche il suo intervallo di continenza, ovvero il lasso di tempo che intercorre fra una pipì e l'altra.



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

Nelle tabelle, gli orari con il numero più alto di C (*cacca*) o P (*pipì*) nell'arco delle due settimane corrispondono allo schema di evacuazione del vostro bambino.

- **Cacca:**

se lo schema del vostro bambino è regolare: dovrete portarlo in bagno quindici minuti prima dell'ora in cui generalmente va di corpo;

se il vostro bambino non ha uno schema regolare: dovrete portarlo in bagno 15 minuti prima della prima ora in cui è stata annotata una C (*cacca nel pannolino*), poi dovrete continuare a provare a portarlo ogni due ore, finché non evacua.

- **Pipì:**

gli orari dell'urinare saranno di più, quindi sceglieremo da 4 a 8 orari nel giorno in cui ha più probabilità di fare pipì, in base a quanto riscontrato dalla tabella, 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*).

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 aumentare le nostre possibilità di riuscita.

- **Essere costanti e prevedibili:** quando si inizia è necessario continuare la routine del bagno tutti i giorni, in modo pressoché invariato.



- **Coinvolgere tutte le figure** che ruotano intorno al vostro bambino (*nonni, altri parenti, insegnanti, educatori, ecc.*) condividendo le modalità per portarlo in bagno e fornendo 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 ad un particolare luogo (*il bagno*).



- **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*).



- **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. Si può 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 piegate 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.



- **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 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.

- **Far bere al bambino molti liquidi** (*acqua o altre bevande gradite*): 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 normale 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 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; 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.

- **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,



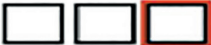
un personaggio, fa tante cose e, fra queste, va anche in bagno. Oppure potete guardare insieme libri illustrati per bambini, video o cartoni, oppure storie sociali appositamente create che affrontano il tema specifico dell'utilizzo del bagno.





- **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.



- **Preparare ausili visivi e stabilire una routine con il supporto di immagini:** 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.

- **Imparare a riconoscere i segnali del vostro bambino:** è utile imparare a riconoscere i segnali che ogni bambino, anche involontariamente, emette prima di evacuare o urinare (es. *diventa rosso in 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, utilizzate dei piccoli premi, in associazione alle lodi e complimenti, che renderanno il vostro bambino maggiormente motivato ad utilizzare il water; 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. Il premio dovrebbe essere *qualcosa di molto desiderato dal bambino*, che però, nel momento in cui si inizia il training, viene utilizzato *esclusivamente in bagno per premiare il suo impegno*. È importante che il premio non sia accessibile al bambino in altri momenti della giornata o ambienti. Valutare se utilizzare un piccolo snack (es. *patatina, caramella, smarties...*) che ha il vantaggio di essere consumato subito e quindi non distrae il bambino, oppure un'attività o un giocattolo in base alle preferenze del bambino. 

Quarto Passo **CREIAMO LA ROUTINE DELL'ANDARE IN BAGNO**

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.

- **Portatelo in bagno** negli orari prestabiliti o quando dà dei segnali. Tirate giù i pantaloni sotto le ginocchia (*se riesce a fare da solo o almeno in parte, dovremmo incoraggiare a farlo*) e invitatelo a sedersi sul water. Fate in modo che vi **resti seduto per almeno 5 minuti**, rimanete con lui ad aspettare. Ogni tanto fategli dei complimenti per essere rimasto seduto. (Es. "Bravo! Sei seduto sul water!") e spiegategli quello che dovrebbe fare in modo diretto, ma non esigente, senza dare ordini.
- **Se evacua o urina**, fate dei complimenti festosi e date immediatamente il premio. Subito dopo lo pulirete ed uscite dal bagno.
- **Se non evacua o non urina dopo i 5 minuti**, fatelo scendere dal water e uscite dal bagno fino al successivo orario ipotizzato, oppure quando vi saranno segnali che è necessario tornare in bagno.
- **Se si dovesse verificare un "incidente"**, ovvero al vostro bambino scappano cacca o pipì nelle mutande, non rimproveratelo, ma portatelo comunque in bagno, togliete i vestiti sporchi, indicate il water e date il rimando verbale e gestuale "*la cacca/pipì in bagno*". Inoltre, in caso di cacca, potrebbe essere utile "svuotare" le mutande sporche nel water. All'inizio sarà per l'adulto una situazione di disagio in quanto potrebbero esserci molti "incidenti", ma si tratta di un passaggio necessario e 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 water.



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 (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.

Dovrete 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 dovrete insegnargli ad utilizzare lo strumento di comunicazione aumentativa alternativa (CAA) che il bambino già conosce (*immagini o segni*). Potete consultare il nostro sito on line per ottenere tutte le indicazioni sull'apprendimento di queste abilità.

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



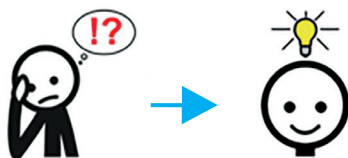
Il vostro bambino può benissimo avere imparato questi singoli passi senza, tuttavia, essere in grado di eseguirli senza piccoli aiuti da parte dell'adulto, oppure senza continui incitamenti oppure non essere in grado di portarli a termine in successione.

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

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

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.

Online sul sito dell’Azienda Usi troverete strategie e consigli che potrebbero rivelarsi utili nel caso vi troviate a dover affrontare le **seguenti difficoltà:**

- Si oppone a sedersi sul water
- Non resta seduto un tempo sufficiente
- Si trattiene quando il pannolino viene tolto oppure non ha capito come rilasciare l’urina
- Tutte le volte che è sul water non produce nulla
- Capitano frequenti “incidenti” in cui si fa pipì o cacca addosso, fuori dagli orari in cui avevamo ipotizzato di portarlo in bagno
- Manifesta paura di tirare lo scarico
- L’eccessivo interesse nel tirare lo scarico lo distoglie dal sedersi sul wc
- Gioca con la carta igienica
- Non vuole essere pulito
- Non vuole mettere le mutandine, cerca il pannolino.

RISPOSTE DEI PEDIATRI ALLE VOSTRE DOMANDE E PREOCCUPAZIONI

La maggior parte dei genitori, durante il percorso per insegnare al proprio bambino ad utilizzare il water correttamente, è assalito da dubbi e domande.

Per fornirvi risposte ed informazioni complete, esaustive e basate su evidenze mediche, sono stati coinvolti nella stesura di questo opuscolo anche i Pediatri di famiglia dell'Ausl di Reggio Emilia.



Tra i materiali disponibili sul sito dell'Azienda UsI troverete le risposte dei pediatri alle domande che vengono rivolte più di frequente sull'argomento:

- A livello fisiologico com'è regolato il meccanismo della pipì?
- Ogni quanto tempo dovrebbe fare la pipì? Alle volte non la fa per alcune ore!
- 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!
- Ho il timore che se trattiene le feci troppo a lungo poi ci saranno danni gravi!
- Nelle due settimane di valutazione ho trovato sempre il pannolino bagnato...cosa significa?

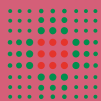
Ricordiamo che si tratta di informazioni in linea generale, per approfondire rispetto al vostro bambino, vi consigliamo di rivolgervi al vostro Pediatra di famiglia.

Appunti

Sul sito dell'Azienda Usl, al link a seguire, potrete consultare, scaricare e stampare:

- la versione estesa dell'**opuscolo**, più completa e con istruzioni più dettagliate;
- i **file** con i **materiali citati** in questo opuscolo (*tabelle, immagini per le transizioni al bagno, sequenze visive, libri consigliati, ecc.*)

<https://www.ausl.re.it/programma-autismo-e-disturbi-dello-spettro-autistico-asd->



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA

Azienda Unità Sanitaria Locale di Reggio Emilia

IRCCS Istituto in tecnologie avanzate e modelli assistenziali in oncologia