



DESFRALDE SEM TRAUMAS

Um guia prático para as
famílias

@ D R A . G A B R I E L A C E C C A T O



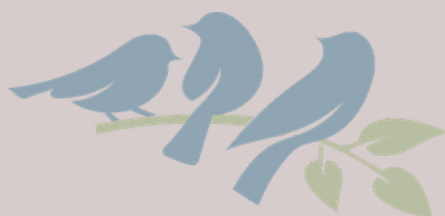
DRA GABRIELA BRAGA CECCATO PRATES

**PEDIATRA • NEONATOLOGISTA • ESPECIALISTA EM
NEURODESENVOLVIMENTO**

CRMMG 48495 | RQE 49429

RUA DOS OTONI, 881 – 6º ANDAR
SANTA EFIGÊNIA – BELO HORIZONTE/MG

INSTAGRAM: @DRA.GABRIELACECCATO



INTRODUÇÃO

O desfralde é uma das etapas mais importantes do desenvolvimento infantil.

Quando conduzido de forma respeitosa e adequada, fortalece a autonomia, a autoestima e a confiança da criança.

Por outro lado, quando ocorre antes da maturidade necessária ou através de cobranças excessivas, pode gerar consequências físicas e emocionais importantes como:

- Infecções urinárias recorrentes
- Prisão de ventre (constipação)
- Retenção de fezes
- Encoprese (escape involuntário de fezes na roupa)
- Ansiedade
- Medo do banheiro
- Experiências traumáticas relacionadas ao processo

Por isso, desfraldar não é apenas retirar a fralda.

É ajudar a criança a desenvolver uma nova habilidade.

QUANDO COMEÇAR?

A maioria das crianças apresenta sinais de prontidão entre 24 a 39 meses.

Algumas estarão prontas antes.

Outras precisarão de mais tempo.

Mais importante que a idade é observar a maturidade física, emocional e neurológica.

Desfralde não é sinal de inteligência.

Cada criança possui seu próprio ritmo de desenvolvimento e o desfralde acontece no tempo da criança e não no tempo dos pais ou da escola.

Respeitar o tempo da criança é crucial.

Mas respeitar o tempo não significa esperar passivamente.

Os pais devem observar os sinais de prontidão e oferecer oportunidades para que a criança desenvolva essa habilidade.

OS PAIS TAMBÉM PRECISAM ESTAR PRONTOS, PRESENTES E EMOCIONALMENTE DISPONÍVEIS.

O sucesso do desfralde não depende apenas da criança. Pais e cuidadores precisam estar disponíveis, motivados e preparados para acompanhar o processo de forma consistente.

Antes de iniciar, pergunte-se:

- Conseguiremos manter uma rotina previsível?
- Teremos tempo para acompanhar a criança?
- Estamos preparados para lidar com acidentes sem broncas ou punições?

O desfralde exige dedicação e algumas adaptações temporárias na rotina familiar.

Por isso, não deve ser iniciado durante períodos de grande estresse.

Evite começar durante:

- Mudança de casa
- Entrada em uma nova escola
- Nascimento de um irmão
- Separação dos pais
- Viagens prolongadas
- Doenças importantes na criança ou na família

O DESFRALDE NÃO ACONTECE DO DIA PARA A NOITE

Muitas crianças sentem medo do desfralde.

A fralda representa conforto, segurança e algo conhecido.

Por isso, antes de iniciar o processo, ajude a criança a criar uma relação positiva com o penico ou o vaso sanitário.

Antes de retirar a fralda, familiarize a criança com o banheiro.

Permita que ela:

- ✓ Conheça o penico ou redutor
- ✓ Observe os pais indo ao banheiro
- ✓ Leia livros sobre o tema
- ✓ Brinque de cuidar de bonecos que usam o banheiro

O objetivo é tornar o ambiente seguro e familiar

Dica da Dra. Gabi

Algumas crianças têm medo de “perder” uma parte de si ao ver o cocô ir embora pelo vaso. Participar desse processo de forma gradual e tranquila pode ajudar a reduzir essa insegurança.

Quando a criança evacuar na fralda, você pode levá-la até o banheiro e mostrar que o cocô será descartado no vaso.

Se ela demonstrar interesse, permita que participe desse momento, ajudando a despejar o cocô da fralda no vaso e dando descarga junto com você.

Essa experiência ajuda a criança a compreender o processo e a fazer a associação entre evacuar e usar o banheiro.

Tudo deve acontecer de forma natural, sem obrigar ou gerar pressão.



SINAIS DE PRONTIDÃO

Comunicação

- Avisar quando fez xixi ou cocô.
- Demonstrar desconforto com a fralda suja.
- Entender comandos simples.
- Comunicar necessidades básicas

Desenvolvimento motor

- Agachar e levantar
- Pular com os dois pés
- Sentar e levantar sozinha

Interesse pelo processo

- Tem curiosidade sobre o banheiro?
- Observa outras pessoas utilizando o vaso?
- Pergunta sobre xixi e cocô?
- Quer imitar os adultos?

Autonomia

- Baixar a própria roupa
- Levantar a roupa novamente
- Sentar e levantar do vaso ou pinico
- Participar das trocas de roupa

Percepção corporal

- Percebe quando está fazendo xixi e cocô.
- Avisa antes ou logo após acontecer.

Comportamentos que podem indicar prontidão

- **Procura um cantinho para evacuar, demonstra vergonha ao fazer cocô**
- **Fica períodos maiores com a fralda seca**
- **Tenta tirar a fralda, pede pra ficar sem ela**
- **Mostra desejo de ser mais independente**



Conhecendo o padrão da criança

Antes de iniciar, observe a rotina da criança por aproximadamente 15 dias.

Anote:

- Horários dos xixis
- Horários dos cocôs
- Intervalo entre as micções
- Quanto tempo a fralda permanece seca
- Avisou que estava com vontade.
- Ficou incomodada com a roupa molhada.
- Pediu para ir ao banheiro sozinha

Essas informações serão fundamentais para organizar o desfralde.

Modelo de planilha			
Horário	Xixi	Cocô	Fralda seca ou molhada
07h			
08h			
09h			
10h			
11h			
12h			

SINAIS DE ALERTA: QUANDO PROCURAR AVALIAÇÃO MÉDICA ANTES DO DESFRALDE

Algumas condições médicas podem dificultar o processo e devem ser identificadas e tratadas antes do início do desfralde.

Procure avaliação médica se a criança apresentar:

Alterações intestinais

- Prisão de ventre frequente
- Fezes muito endurecidas
- Dor para evacuar
- Sangue nas fezes
- Escape involuntário de fezes na roupa
- Evacuações muito irregulares
- Diarreias frequentes

Alterações urinárias

- Infecções urinárias de repetição
- Dor ou ardência ao urinar
- Jato urinário muito fraco ou diferente do habitual
- Necessidade de urinar muitas vezes em intervalos muito curtos
- Urgência urinária importante
- Vazamentos frequentes de urina entre as micções

Alterações do desenvolvimento

- Não compreender comandos simples compatíveis com a idade
- Não conseguir comunicar necessidades básicas
- Dificuldade importante para perceber ou expressar sensações corporais
- Atrasos importantes do desenvolvimento global

Alterações comportamentais e emocionais

- Medo intenso ou pânico ao entrar no banheiro
- Sofrimento importante relacionado ao xixi ou cocô
- Comportamentos de retenção persistentes (segurar xixi ou cocô por longos períodos)
- Grande resistência mesmo após tentativas cuidadosas de adaptação

Outros sinais que merecem atenção

- Sede excessiva associada a aumento importante da frequência urinária
- Perda de peso sem explicação
- Dor abdominal frequente
- Distensão abdominal persistente
- Histórico de malformações urinárias ou intestinais

ESCALA DE BRISTOL

Tipo 1		Pedaços separados, duros como amendoim.
Tipo 2		Forma de salsicha, mas segmentada.
Tipo 3		Forma de salsicha, mas com fendas na superfície.
Tipo 4		Forma de salsicha ou cobra, lisa e mole.
Tipo 5		Pedaços moles, mas contornos nítidos.
Tipo 6		Pedaços aerados, contornos esgarçados.
Tipo 7		Aquosa, sem peças sólidas.

Um intestino saudável é um dos pilares do desfralde bem-sucedido.

O cocô ideal é macio, sem dor e geralmente corresponde aos tipos 3 ou 4 da Escala de Bristol.



PREPARANDO UM BANHEIRO SEGURO E ACOLHEDOR



O banheiro deve ser:

- Seguro
- Limpo
- Confortável
- Acolhedor
- Sem odores desagradáveis

Além disso:

- Produtos de limpeza devem ficar fora do alcance.
- Medicamentos devem permanecer guardados.
- Bancos e redutores devem estar firmes.

Algumas crianças evitam o banheiro simplesmente porque se sentem inseguras naquele ambiente.



VASO

- PINICO**
- Mais autonomia
 - Mais estabilidade
 - Menor medo de cair

Caso utilize o vaso sanitário, recomenda-se:

- Assento redutor
- Posicionamento ideal é semelhante à de cócoras:
- Joelhos acima do quadril
- Pés apoiados
- Tronco levemente inclinado para frente

Essa postura favorece o relaxamento da musculatura pélvica e facilita a evacuação.



QUANDO EXISTE MEDO DO BANHEIRO

Nesses casos, a dessensibilização gradual costuma ser uma estratégia muito eficaz.

O objetivo é criar familiaridade e segurança antes de esperar que a criança utilize o banheiro.

Etapa 1

Sentar a criança no vaso com a tampa fechada, totalmente vestida.

Permaneça poucos minutos.

Conte histórias, converse ou faça uma brincadeira tranquila.

Etapa 2

Gradualmente, retire pequenas peças de roupa durante a atividade.. Por exemplo:

- Primeiro os sapatos e a meia
- Em outro momento, apenas o short ou a calça

Sempre respeitando o conforto da criança.

Etapa 3

Introduza o assento redutor.

Repita as brincadeiras e histórias, inicialmente com a criança vestida.

Etapa 4

Quando houver segurança, sente a criança no redutor ou no pinico sem a roupa da parte inferior do corpo.

O processo deve ser leve, gradual e sem cobranças.

Em geral, realizar essa exposição por cerca de duas semanas, uma a duas vezes ao dia, ajuda muitas crianças a superar medos relacionados ao banheiro.

COLOCANDO EM PRÁTICA

Após retirar a fralda, utilize as informações observadas na tabela de rotina.

Se a criança costuma fazer xixi a cada 2 horas, por exemplo, convide-a a ir ao banheiro aproximadamente a cada 1:30h

Não é necessário perguntar:

“Você quer fazer xixi?”

Muitas crianças responderão “não”, mesmo quando a bexiga já está cheia.

Funciona melhor fazer um convite:

- “Vamos ver se o xixi quer sair ?”
- “Vamos visitar o banheiro?”

O mesmo raciocínio vale para o cocô.

Observe os horários habituais das evacuações e ofereça oportunidades nesses momentos.

Importante:

Não mantenha a criança sentada esperando por mais de 3 a 5 minutos.

Isso pode ser percebido como castigo.

FRALDA OU SEM FRALDA?

Quando a criança já demonstra compreensão do processo e consegue utilizar o vaso ou penico com sucesso por uma semana ou mais, geralmente é possível retirar a fralda durante o dia.

Existem calças de treinamento reutilizáveis que podem ajudar nessa transição.

Uma vez iniciado o desfralde, o ideal é evitar alternar frequentemente entre fralda e ausência de fralda durante o dia.

Isso pode confundir a criança e dificultar o aprendizado.

Nota: O desfralde noturno geralmente acontece meses ou até anos após o desfralde diurno.



Quando ainda não é a hora?

Alguns sinais sugerem que os esfíncteres ainda não estão suficientemente maduros para o desfralde.

Por exemplo:

- A criança faz xixi a cada 30 minutos durante todo o dia. Ideal são 2 horas de fralda seca.
- Não aceita sentar no vaso ou no pinico, mesmo em momentos de brincadeira
- Não consegue permanecer períodos maiores com a fralda seca.
- O intestino muito preso ou muito solto
- Não demonstra percepção de que está urinando ou evacuando.

Uma mensagem importante:

Quando o desfralde é iniciado no momento adequado, costuma ser mais rápido, tranquilo e com menos sofrimento para toda a família.

Se o processo está muito difícil, não está no momento certo ainda.

Acidentes irão acontecer!

Eles fazem parte do aprendizado.

Se a criança fizer xixi ou cocô fora do lugar:

- Não brigue
- Não castigue
- Não faça sermões
- Não demonstre frustração

Evite frases como:

- “Que feio!”
- “Você já está grande!”
- “Mãe ficou triste.”

Limpe com tranquilidade e siga normalmente.

Sem broncas, sem discurso, sem punições .

E se não estiver dando certo?

Nem toda tentativa de desfralde será bem-sucedida logo na primeira vez.

Algumas crianças simplesmente ainda não estão prontas.

Se, apesar de um ambiente acolhedor e de estratégias adequadas, a criança apresentar:

- **Recusa intensa em sentar no vaso ou penico**
- **Choro frequente durante o processo**
- **Medo importante do banheiro**
- **Retenção de xixi ou cocô**
- **Muitos acidentes sem nenhuma evolução após algumas semanas**
- **Grande desgaste emocional para a criança ou para a família**

Talvez este não seja o momento ideal.

Nessas situações, pode ser mais adequado fazer uma pausa.

Interromper temporariamente o processo não significa fracasso.

Pelo contrário: demonstra respeito ao desenvolvimento da criança.

Uma pausa de 1 a 3 meses costuma ser suficiente para que a maturidade avance e a confiança seja restabelecida.

Após esse período, a maioria das crianças consegue reiniciar o desfralde de forma mais tranquila e colaborativa.

LIVROS QUE PODEM AJUDAR DURANTE O DESFRALDE

- 📖 Cocô, Xixi e Pum: Adeus, Fralda! – Maíra Lot Micales
- 📖 Um Presente Incrível! – Guido van Genechten
- 📖 Tchau, Fraldas! – Ciranda Cultural
- 📖 Apertado – Guido van Genechten
- 📖 Para que serve o penquinho? – Katie Daynes
- 📖 Meu Reino por um Troninho – Filipe Macedo
- 📖 Tchau, Fralda. Foi Bom Te Conhecer! – Nanda Perim
- 📖 Pedro Não Quer Ir ao Banheiro – Ariádny Suci de Campos Abbud
- 📖 O Menino que Não Fazia Cocô – Walter Rodrigues
- 📖 O Banheiro Mágico – Ana Paula Colli

VÍDEOS EDUCATIVOS PARA ESTIMULAR O DESFRALDE

1. **Primeiro o Xixi, Depois o Cocô** – Rádio Lelê
2. **Xixi e Cocô** – A Turma do Seu Lobato
3. **Ai, Que Vontade!** – Mundo Bitá
4. **O Troninho do Joãozinho!** – Canal do Joãozinho (Little Angel)
5. **Xixi, Cocô e Pum** – Grandes Pequeninos
6. **Boogye no Parquinho – Deu Vontade** – Boogye
7. **Aprendendo a Pedir para Ir ao Banheiro** – Nossa Vida com Alice
8. **Vamos Aprender a Usar o Vaso Sanitário? (História Social sobre o Banheiro)** – Nossa Vida com Alice
9. **Vamos Fazer Cocô no Vaso – Eu Consigo Ir Sozinho!** – JunyTony – Canções Infantis
10. **Joãozinho Aprende a Usar o Troninho!** – Canal do Joãozinho (Little Angel)



MENSAGEM FINAL

O desfralde é uma jornada.

Não é uma corrida.

Não é uma competição.

E certamente não é um teste de inteligência.

Quando conduzido com respeito, ao tempo da criança, e acolhimento torna-se uma conquista natural do desenvolvimento infantil.

Conduza esse processo com leveza.

Seu filho precisa de apoio, segurança e confiança para aprender essa nova habilidade.

Com carinho,

Dra Gabriela Braga Ceccato Prates
Instagram: @dra.gabrielaceccato