

TOT PER AL BEBÉ

Com abandonar els bolquers

Cada xiquet controla els esfínters a una edat determinada

Cada xiquet controla els esfínters a una edat determinada. Fins aproximadament els dos anys, els bebés orinen sense ser conscients de l'acció. La bufeta s'ompli i es buida. Cada xiquet té els seus temps, la seua pròpia maduració tant física com psíquica i no els hem de forçar a una situació a la qual no estiguen preparats. Els pediatres recomanen que l'edat ideal per a ensenyar-lo a usar el bany és entre els 18 i els 36 mesos, però no depèn de nosaltres, sinó del mateix xiquet.

Llevar els bolquers serà una tasca complicada i diferent en cada cas. Aparentment, un aprenentatge requereix d'un ensenyament. Aprendre a fer pipí al bany, igual que aprendre a caminar, a asseure's o a parlar, són coses que no requereixen d'estudi ni d'ensenyament.

Fem el que fem, ho fem bé o ho fem malament, el nostre fill ho aprendrà. S'adquirix de forma natural. I succeirà quan el xiquet es trobe preparat, igual que a caminar o a parlar. Pretendre ensenyar un xiquet a controlar el pipí abans d'hora és contraproduent. Com sempre, és important parlar amb ell i ser respectuos. Hem de saber, i tenir-ho en compte, que l'habilitat de controlar la micció no s'aprèn en un sol dia.

Normalment, els xicotets solen controlar els esfínters dels dos anys als quatre. És important que el xiquet estiga motivat i la mare i el pare preparats i carregats de paciència.

Quan comences el procés per a llevar-li els bolquers:

1. Explica al teu fill que no importa, si es fa pipí o caca al damunt, que no t'enfadaràs.
2. Dis-li que ha d'avisar-te quan tinga ganes de fer pipí o caca, però no ho preguntes a cada moment.
3. No has de mostrar impaciència i asseure'l a l'orinal a totes hores.
4. No se l'ha de renyir, ni burlar-se'n si se li escapa.
5. Proposa-li cites diàries amb l'orinal. Per exemple, després de les menjades.

Els pares solem triar el bon temps per a intentar-ho, perquè així no es constipa i tenim més vacances. Però no cal que esperes fins a l'estiu si el teu fill està preparat per a usar l'orinal. I si el xiquet va a la guarderia és aconsellable que ho parreu amb les professores perquè hi haja una concordança entre el que feu a casa i a la guarderia.



La idea és anar creant l'hàbit i una vegada que l'adquirisca, ell mateix manifestarà el desig d'anar al bany.

Pot resultar-te útil preguntar-li si preferix usar l'inodor, com el pare i la mare, o bé un orinal (i que trie) o bé un adaptador per a l'inodor. Actuen per imitació.

I a les nits?

Normalment, comencen a controlar els esfínters de primer durant el dia i més tard a la nit. Una vegada que puga controlar perfectament el pipí durant el dia, serà el moment d'intentar-ho de nit. Són ells els qui ens comencen a donar senyals que és hora de deixar-ho també per a dormir.

I quan ho aconseguisca, si el xicotet demostra que és capaç d'anar al bany a soles, valorarà que els seus pares manifesten satisfacció, felicitant-lo i lloant-lo per l'èxit aconseguit.

També és molt important, després d'haver fet pipí o caca, ensenyar-lo a adquirir l'hàbit de netejar-se amb el paper, llançar-lo, estirar de la cadena i llavar-se les mans. Si ho fem sempre al final ho automatitza.

Si el teu fill s'ho continua fent al damunt després dels quatre anys, consulta el pediatre. Amb freqüència, quan hi ha problemes, són d'origen psicològic. Encara que molts xiquets poden dormir secs als tres anys, molts altres es fan pipí al llit fins a l'adolescència.



LA FOTODEPILACIÓ

Tot el que has de saber

SENTIM A PARLAR D'ESTES NOVES TÈCNiques DE DEPILACIÓ DE LLARGA DURACIÓ, PERÒ SAPS EN QUÈ CONSISTIXEN ELS ÚLTIMS TRACTAMENTS?

La fotodepilació és un nom que defineix tots els sistemes de depilació per mitjà de llum. Pot ser làser alexandrita, làser diode o llum per pulsacions intensa. Les pulsacions de llum que s'apliquen sobre la pell produeixen un calfament que destrueix el fol·licle pilós, de manera que aconseguix atrofiar-lo i que perd intensitat, fins i tot que desaparega.

Els tractaments són efectuats només per personal mèdic qualificat i consten de diverses sessions espaiades d'1 a 3 mesos cada un segons les zones corporals. És una depilació de llarga duració, que aconseguix una disminució del pèl moixí del 80% al 90%.

La tècnica consisteix en l'emissió d'un feix de llum selectiu d'energia lumínica sobre la zona específica que s'ha de tractar. L'energia s'absorbeix a través de la melanina del pèl moixí i per la pell; per tant, com més negre és el pèl millors seran els resultats. En persones de pell clara i pèl fosc s'obtenen resultats més ràpids i duradors, ja que es pot aplicar una quantitat d'energia més gran en cada sessió. És menys eficaç en persones amb cabells rossos o pèl-rojos i el pèl moixí blanc no s'elimina.

Hi ha diverses tecnologies, com hem dit més amunt:

- El làser és una llum que es desplaça en línia recta i que és absorbida amb més precisió per un determinat color pel fet de ser pura.

- La llum per pulsacions intensa o IPL es desplaça en totes direccions, és menys precisa però al mateix temps és molt versàtil gràcies a la quantitat de llum que es pot emprar.

Cada tipus s'ha de combinar amb els diferents tipus de pell i de pèl. En un bon tractament, de primer s'analitza la pell i el pèl i es classifica el fototip de pell que s'ha de tractar. Per a cada tipus de pell i de pèl moixí es fa un diagnòstic personalitzat i es tria la tecnologia més adequada per a cada regió corporal, color de pèl i de pell.

CONSELLS PRÀCTICS

- Abans del tractament has de consultar detingudament el professional que el realitza. És important que conega la teua història clínica per si estàs prenent algun medicament fotoreactiu, analitzar el tipus i el color de pell, la densitat del pèl moixí, etc.
- Després de cada sessió es pot esperar que el pèl que no haja sigut eliminat torne a eixir. Així, se'n va obtenint una disminució progressiva i es va debilitant el que no ha desaparegut. La mitjana de sessions oscil·la entre 4 i 8.
- Tant el pacient com el personal de la clínica s'han de protegir amb unes ulleres especials durant la sessió.
- Un mes abans de començar no hem d'utilitzar mètodes que arranquen el pèl de soca-rel perquè el làser actue sobre el nombre més gran de pèls.
- Un to de pell més fosc implica una captació de làser més gran en l'epidermis que podria arribar a provocar cremades. Ni abans ni després de la depilació has de prendre el sol.
- Segons la sensibilitat de cada pacient, la fotodepilació pot resultar molesta, però tolerable. L'únic efecte secundari és un lleu enrogiment de la pell que dura unes hores i es calma aplicant-hi crema o àloe vera.
- Desconfia dels tractaments sense garanties, que no informen de tots els detalls o que prometen, per exemple, "eliminar el pèl en dues sessions". Cada persona requereix d'un temps per al tractament.
- L'empresa que fa el tractament ha de respondre durant tot el procés i després d'este.
- Davant de qualsevol dany, estàs en el teu dret de reclamar o denunciar si és procedent. Les associacions de consumidors et poden ajudar a fer-ho.
- Estos tractaments estan contraindicats en persones diabètiques, amb alteracions de la cicatrització, embaràs, lactància i fàrmacs que siguen fotosensibilitzadors.