

## **BEBÉS SIN PAÑALES? POR SUPUESTO!**

Teniendo en cuenta el modo en que los pañales desechables se han impuesto en el mundo occidental, es difícil creer que todavía hoy la mayoría de los niños del mundo no usan este tipo de pañales. Y es que los desechables sólo existen en Europa desde los años 70. Hasta hace un par de generaciones nuestras madres usaban pañales de tela u otros métodos naturales.

Los problemas asociados al uso de pañales desechables son conocidos y considerables:

- Se estima que cada niño produce unos 2.700 kilogramos de desechos no biodegradables (sin contar los desperdicios generados al fabricarlos) durante los años que usa pañales desechables
- Además estos niños aprenden más tarde a controlar sus esfínteres que los que usan pañales de tela o no usan ninguno
- Los pañales desechables propician un clima cálido y húmedo en las zonas íntimas del bebé que pueden producir todo tipo de problemas de piel e incluso infecciones
- El gasto económico asociado a la compra de pañales desechables se estima en unos 1.000 €

En primer lugar, antes de definir lo que se entiende por bebés sin pañales, voy a explicar lo que no es: No es un entrenamiento para que los bebés dejen de usar pañales lo más pronto posible. Tampoco debe suponer un factor de stress para la familia. Debe ser una práctica positiva, agradable y enriquecedora para todos.

La idea de bebés sin pañales es una parte fundamental de la crianza natural y ofrece la libertad de elegir si usar un pañal o no en cada momento. No hay porqué ser estricto. Se puede hacer sólo los días que nos resulte más cómodo o a las horas del día en que estemos más relajados. El resto del tiempo se puede usar un pañal de tela o desechable. Uno de los principales beneficios, es que refuerza la relación y estimula la comunicación entre los padres y el bebé.

Se puede empezar directamente después del nacimiento. Cuanto antes mejor, ya que al principio los bebés señalizan cuándo tienen que hacer sus necesidades. Si los padres reaccionan y le ofrecen la posibilidad de hacerlas sosteniéndole sobre algún recipiente, el bebé seguirá indicándolo cuando lo necesite. Si las señales no obtienen respuesta por parte de los padres, el bebé dejará de comunicar que tiene que hacer sus necesidades. Con niños mayores de tres meses resulta más difícil empezar ya que primero aprenden a hacer sus necesidades en el pañal y después tienen que aprender a no hacerlo. Es decir, tienen que cambiar sus costumbres, y eso cuesta.

Existen principalmente tres tipos de situaciones en las que se puede sostener al bebé para que haga sus necesidades:

- Lo más fácil es comenzar por ofrecer al bebé hacer sus necesidades en los momentos en los que ya sabemos que las suele hacer. Por ejemplo: cuando le cambiamos el pañal, al despertarse, después de tomar el pecho, etc.
- Como ya he comentado, los bebés comunican cuándo tienen que hacer sus necesidades. Es importante dedicarle atención a estas señales y sostener al bebé cuando creamos que tiene necesidad
- La intuición de los padres es muchas veces determinante para acertar cuándo el bebé tiene que hacer sus necesidades

En principio no se necesita nada más que curiosidad, humor y un bebé para probar esta técnica. Sin embargo hay elementos que la facilitan. Entre ellos, la ropa adaptada y los distintos sistemas de pañales reutilizables. Estos elementos se pueden conseguir en general a través de internet en portales especializados. Además existen cursos, libros y artículos que enseñan esta técnica y son de gran ayuda para los padres. Sin embargo, hay que decir que la información en castellano es escasa.

Therese Bauer

Psicopedagoga y Profesora de Educación Especial. Profesora titulada de masaje para bebés.

Tlf. 693 10 92 25

thereesi\_b@hotmail.com

## VORTRAG

- Experiencia personal:
- Nos gustó la idea por todos sus beneficios
- Usábamos pañales de tela
- Meaba justo en el momento de cambiarle. Eso significa que para el niño es desagradable mear en el pañal y quedarse con ello.
- No podíamos creer que un niño tan pequeño se controlase. Un día, con dos semanas, al cambiarle el pañal le pusimos encima de un cubo y meó. Desde entonces cuando creíamos que daba señales, le poníamos.
- Desde ese momento no lloraba más por la noche
- Hay fases en las que funciona mejor y otras peor.
- Mejora de los gases
- Satisfacción cuando aciertas. No enfadarse cuando mea en el pañal o en la cama o el suelo
- El niño se siente entendido y se comunica mejor con los padres
- Al principio no teníamos ropa adaptada. Después sí. Ayuda bastante aunque no es imprescindible.
- Se puede usar una señal visual o sonora para comunicarse con el niño.
- Mear no funciona tanto porque mea muchas veces al día y no siempre se reacciona a las señales o no se tienen ganas o no da señales.
- Cagar funciona casi siempre. Muy pocas veces ha cagado en el pañal.
- Nuestro hijo tiene ahora un año y medio y creemos que ha sido muy positivo para todos. Sobre todo por la comunicación.
- Caca fue una de sus primeras palabras, para mear y para cagar.
- Ritual de llevar la mierda al baño y despedirse.
- Cuando le llevas en la manduca, se nota muy bien cuándo tiene que mear
- Cuando hace frío ayudan las ropas adaptadas. Ningún niño se enfría por tener el culo al aire un par de minutos!
- Después de varios meses de práctica asistimos a un curso que nos dio muy buenas ideas y consejos