

J'essuie mes fesses seul: Ergo-Trucs pour plus d'autonomie



Parvenir à essuyer ses fesses seul est un apprentissage très important surtout avant l'entrée à l'école. Puisque cet apprentissage se montre complexe et qu'il nécessite le soutien du parent, voici quelques stratégies à garder en tête :

1 Apprendre par imitation

L'enfant a besoin de voir afin d'apprendre. Invitez donc votre enfant à vous observer ou utilisez une poupée afin de démontrer et de pratiquer les gestes à réaliser. N'hésitez pas à lui décrire ce que vous faites.

2 Décortiquer la tâche 123

Il est aidant et sécurisant pour l'enfant de travailler graduellement l'apprentissage. La « co-exécution parent-enfant » est une bonne option. Par exemple, l'enfant apprend d'abord à préparer le papier de toilette. Une fois appris, il développe progressivement ses habiletés pour essuyer ses fesses.

3 Assis ou debout Un choix personnel!



Assis

- Pas besoin de se lever debout.
- Permet d'écartier naturellement les fesses.
- Diminue les risques d'échapper le papier souillé au sol.

*L'utilisation d'un marchepied devant la toilette pourrait être nécessaire afin que l'enfant puisse avoir une position assise suffisamment stable.



Debout

- Éloigne les mains de la cuvette de toilette.
- Diminue les risques de salir accidentellement une autre partie du corps lorsque le papier est ramené vers l'avant pour inspection visuelle.

4 Suivre le "chemin" des fesses de l'avant vers l'arrière

Il est primordial de montrer à l'enfant de s'essuyer de l'avant vers l'arrière pour diminuer les risques d'infections. Il est aussi souvent utile de le guider afin de suivre adéquatement le "chemin" puisqu'il ne le voit pas.

5 Papier de toilette

Un papier plus épais permet de prendre une moins grande quantité et ainsi diminue les séances de « pompages » de cuvette. L'utilisation d'un repère visuel aide à déterminer la longueur du papier à utiliser (ex. : cibler un repère existant ou en faire l'ajout, déterminer le nombre de carrés à prendre).



6 Lingettes humides

BIODÉGRADABLES CONÇUES POUR LA TOILETTE
Les lingettes humides peuvent améliorer la propreté à la fin de la tâche d'essuyage. Elles peuvent aussi apporter un sentiment de « sécurité » à l'enfant s'il désire essuyer ses doigts en cas de débordement.

7 Plier ou chiffonner

La technique utilisée est, ici aussi, un choix personnel. L'important est de soutenir l'enfant dans le développement de la technique ciblée en lui expliquant et en lui offrant de la pratique. Enseigner à l'enfant qu'il est possible de replier le papier afin de s'essuyer une 2e fois avant de le jeter dans la cuvette.

8 Quand arrêter

Expliquer à l'enfant qu'il doit recommencer l'opération jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de caca sur le papier.

9 Rôles des adultes

Être disponible, compréhensif, soutenant, patient, encourageant.
L'enfant a besoin de la proximité de l'adulte afin d'apprendre les gestes à accomplir, de se sentir en sécurité lors de l'accomplissement de cette tâche et de s'assurer que ses fesses soient bien essuyées. Il peut être intéressant d'expliquer à l'enfant l'importance d'apprendre à s'essuyer adéquatement les fesses (ex. : éviter les irritations et les infections, éviter les odeurs et les traces dans les sous-vêtements).

10 Lavage des mains....étape finale essentielle

Enseigner à votre enfant qu'il est primordial qu'il se lave adéquatement les mains après avoir essuyer ses fesses. Si nécessaire, revoir le lavage des mains avec lui.

