



PARA FAMÍLIAS · PAIS E CUIDADORES · SONO, DESENVOLVIMENTO E
HÁBITOS

Desfralde — quando e como tirar a fralda

Sinais de prontidão, passo a passo sem pressa e o que fazer com escapes e intestino preso

Por **Dr. José Roberto Stefani** — Pediatra (RQE 36.710) e Neonatologista (RQE 367.101) ·
CRM/SP 43.076

Professor do Centro Universitário Max Planck

Baseado em: SBP, Ministério da Saúde e AAP · Revisão: outubro de 2026

Conteúdo informativo, em linguagem acessível, para orientar o cuidado do seu filho. Não substitui a consulta nem a orientação do seu pediatra. 

[Baixar em PDF](#) · [Todos os guias para pais](#)

CONTEÚDO

1. Quando começar o desfralde?
2. Como tirar a fralda de dia?
3. E a fralda da noite?
4. Escapes e regressões: é normal?
5. Intestino preso e desfralde
6. Quando procurar o pediatra?
7. Dúvidas e mitos comuns
8. Veja também
9. Fontes

EM POUCAS PALAVRAS

Não existe uma idade certa para tirar a fralda. O desfralde é uma conquista do desenvolvimento, e não um treinamento: dá certo quando a criança está pronta. Os **sinais de prontidão** costumam aparecer entre **18 meses e 3 anos** (a maioria entre 2 e 3 anos): fica seca por pelo menos 2 horas, avisa que fez xixi ou cocô, entende pedidos simples e consegue abaixar a roupa. Comece com calma, num período tranquilo, com o **penico** à mão e muito elogio, **sem castigo nem pressa**. Escapes por alguns meses são normais. O controle **à noite vem depois**, e a fralda noturna até 4–5 anos não é problema. Procure o pediatra se houver dor para urinar, intestino preso, falta de controle de dia aos 4 anos ou xixi na cama a partir dos 5 anos que incomode.

1. Quando começar o desfralde?

A criança precisa sentir a vontade, entender o que ela significa e conseguir avisar. Isso depende do amadurecimento, e varia muito de uma criança para outra (em boa parte, é herança da família). Começar antes da hora costuma gerar briga, frustração e atraso.

Sinais de que a criança está pronta

ÁREA	O QUE OBSERVAR
Corpo	Fica seca por pelo menos 2 horas ; acorda seca da soneca; cocô em horários mais previsíveis
Entendimento	Segue pedidos de 2 passos ("pegue o sapato e traga aqui"); conhece as palavras "xixi" e "cocô"; acha ruim a fralda suja
Movimento	Anda bem, senta no penico com firmeza, abaixa e sobe a calça com pouca ajuda
Interesse	Quer imitar os adultos ou irmãos no banheiro; avisa antes ou depois de fazer

Não são sinais de prontidão: só a idade, a pressa da família, a pressão da escola ou de parentes, ou o verão chegando.

2. Como tirar a fralda de dia?

1. **Apresente o penico** semanas antes, como um objeto da casa. Deixe a criança sentar de roupa, por poucos minutos, sem obrigação. Livros e músicas sobre o tema ajudam.
2. **Escolha um período tranquilo**, de 3 a 5 dias, sem viagem, mudança, chegada de irmão ou início da escola.

3. **Troque a fralda por calcinha ou cueca** enquanto a criança está acordada em casa. Deixe o penico em lugar fácil (ou mais de um, em cômodos diferentes).
4. **Ofereça o penico em momentos certos:** ao acordar, depois das refeições, antes do banho, antes de sair e antes de dormir. Não espere o escape.
5. **Elogie as tentativas**, não só os acertos. Nada de prêmios exagerados.
6. **Nos escapes, mantenha a calma:** "molhou, tudo bem, vamos trocar e tentar de novo". Nunca brigue, castigue ou envergonhe.
7. **Roupas fáceis** de tirar ajudam muito (sem macacão, botões ou cintos).
8. **Ensine a higiene:** limpar da frente para trás (nas meninas) e lavar as mãos depois.

Penico ou redutor de assento? Os dois funcionam. No vaso, use **redutor e um banquinho para apoiar os pés**, com os joelhos um pouco acima do quadril: essa posição facilita fazer cocô. Muitas crianças tiram o xixi antes e o cocô depois; isso é comum.

3. E a fralda da noite?

- O controle noturno **vem depois do diurno**, meses ou anos depois, e não se "treina": depende do amadurecimento.
- Usar fralda à noite **até os 4–5 anos é normal**.
- Tire a fralda da noite quando a criança **acordar seca de manhã com frequência, por 2 semanas ou mais**.
- Ajuda: ir ao banheiro antes de dormir, protetor de colchão, luz fraca no caminho do banheiro. Não acorde a criança à força várias vezes nem corte a água da tarde de forma rígida.
- **Xixi na cama a partir dos 5 anos** se chama enurese. É comum, não é culpa da criança e tem tratamento (veja o guia de enurese).

4. Escapes e regressões: é normal?

- **Escapes ocasionais** são esperados por **3 meses ou mais** depois da retirada da fralda, sobretudo quando a criança está distraída brincando.
- **Regressão** (voltar a se molhar depois de já ter controle) é comum com o nascimento de um irmão, mudança de casa, entrada na escola, separação dos pais ou doença. Acolha, sem castigo. Se precisar, volte à fralda sem drama e tente de novo em **2 a 4 semanas**.
- Regressão que **não melhora**, ou que vem com dor, febre ou mudança grande no comportamento, precisa de consulta.

5. Intestino preso e desfralde

O desfralde é um dos momentos em que o intestino preso mais começa. A criança tem um cocô duro que dói, passa a **segurar** (cruza as pernas, fica na ponta dos pés, se esconde), as fezes acumulam e endurecem e o próximo cocô dói mais.

- Se a criança está com **medo de fazer cocô** ou com fezes duras, **adie o desfralde** e retome quando o cocô estiver mole e sem dor.
- Ofereça água ao longo do dia, frutas, verduras, legumes e feijão.
- Sente a criança no vaso por **5 a 10 minutos depois das refeições principais**, com os pés apoiados.
- Algumas crianças só fazem cocô na fralda: deixe que peçam a fralda para isso, de preferência no banheiro, e vá aproximando aos poucos do vaso.
- **Sujar a calcinha ou a cueca com fezes**, depois do desfralde, quase sempre é escape por intestino preso, e não descuido. Procure o pediatra: o tratamento, com remédio receitado e rotina no banheiro, costuma levar meses.
- Intestino preso também causa **escapes de xixi** e infecção urinária, porque o intestino cheio aperta a bexiga.

6. Quando procurar o pediatra?

- **Dor ou ardência para urinar**, xixi muitas vezes com urgência, jato fraco ou xixi com cheiro forte e febre.
- **Intestino preso**, dor para fazer cocô, sangue nas fezes ou escape de fezes na roupa.
- **Sem controle do xixi durante o dia aos 4 anos.**
- **Xixi na cama a partir dos 5 anos** que incomode a criança ou a família.
- Criança que **está sempre molhada**, de dia e de noite, mesmo indo ao banheiro (gota a gota contínuo).
- **Voltou a se molhar** depois de meses seca, sem motivo claro, ou com muita sede e muito xixi.
- Sinais de atraso no desenvolvimento ou perda de habilidades já conquistadas.

Pronto-socorro agora se houver muita sede e muito xixi com emagrecimento, vômitos ou sonolência; febre alta com criança abatida e vômitos; ou fraqueza nas pernas com perda do controle do xixi e do cocô.

7. Dúvidas e mitos comuns

Com que idade a criança tem que largar a fralda?

Não há idade fixa. A maioria fica pronta entre 2 e 3 anos, mas a variação normal vai até perto dos 4 anos para o controle de dia. O que manda são os sinais de prontidão, e não o calendário.

O verão é a melhor época para tirar a fralda?

O calor facilita (menos roupa, secagem rápida), mas só ajuda se a criança estiver pronta. Começar no verão sem os sinais de prontidão não adianta.

A escola pediu para tirar a fralda. Devo obedecer?

Converse com a escola e explique que vocês vão começar quando a criança mostrar os sinais. Pressão de fora é um dos motivos mais comuns de desfralde que não dá certo. Quando começar, combine com a escola a mesma rotina de casa.

Meu filho faz xixi no penico, mas o cocô só na fralda. O que faço?

É comum. Não brigue nem force. Deixe-o pedir a fralda para o cocô e vá aproximando aos poucos: primeiro no banheiro, depois sentado no vaso com a fralda. Se houver cocô duro ou dor, procure o pediatra.

Castigo ou bronca ajudam a acelerar?

Não. Bronca, castigo e vergonha aumentam a ansiedade, fazem a criança segurar o xixi e o cocô e atrasam o controle. Elogio e paciência funcionam melhor.

Fralda à noite aos 4 anos é problema?

Não. O controle noturno vem depois e muitas crianças usam fralda à noite até 4–5 anos. A partir dos 5 anos, se o xixi na cama incomodar, converse com o pediatra.

LEMBRE-SE

1. Comece pelos sinais de prontidão, e não pela idade.
2. Penico à mão, horários certos e elogio; nunca castigo.
3. Escapes por alguns meses e regressões passageiras são normais.
4. A fralda da noite sai depois, quando a criança acorda seca.
5. Intestino preso, dor para urinar ou xixi na cama a partir dos 5 anos: procure o pediatra.

8. Veja também

Veja também, nesta Biblioteca:

- [Enurese noturna \(xixi na cama\)](#)
- [Intestino preso \(constipação intestinal\)](#)
- [Infecção urinária](#)
- [Bebê de 18 a 24 meses — fala, birras, desfralde e sono](#)
- [Criança de 2 a 3 anos — desenvolvimento, birras e sono](#)
- [Criança de 4 a 5 anos — desenvolvimento, sono e limites](#)
- [Chupeta e mamadeira](#)
- Versão para profissionais: [Disfunção vesicointestinal — perdas urinárias de dia, urgência e constipação](#) e [Enurese noturna](#)

O QUE DIZEM AS REFERÊNCIAS

Este guia compara as recomendações da Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP), do Ministério da Saúde, da Academia Americana de Pediatria (AAP), do NICE (Reino Unido), da Associação Espanhola de Pediatria (AEP), do Johns Hopkins, de Harvard (Boston Children's), de Oxford e de Cambridge.

Onde concordam:

- O desfralde começa pelos sinais de prontidão, sem idade fixa, sem pressão e sem castigo.
- O controle noturno vem depois do diurno; xixi na cama só é considerado enurese a partir dos 5 anos.
- Intestino preso atrapalha o desfralde e deve ser tratado antes.

Onde há diferenças:

- **Idade habitual:** as referências citam faixas um pouco diferentes para o início (dos 18 meses aos 3 anos), mas todas aceitam variação normal até perto dos 4 anos para o controle de dia. Este guia segue os sinais de prontidão da criança, e não uma idade.

Fontes conferidas em outubro de 2026.

9. Fontes

- American Academy of Pediatrics. HealthyChildren.org — Toilet training (artigos para famílias). [Página](#)
- Documentos desta Biblioteca: Orientações de 18 a 24 meses, de 2 a 3 anos e de 4 a 5 anos (Pais e cuidadores); Consultas de 18 meses, 2, 3 e 4 anos (Puericultura); Enurese noturna e Constipação intestinal (Patologias do consultório); Disfunção vesicointestinal (Nefrologia e urologia).

Dr. José Roberto Stefani

Pediatra (RQE 36.710) e Neonatologista (RQE 367.101) · CRM/SP 43.076 · Professor do Centro Universitário Max Planck

Rua das Orquídeas, 667 — Sala 203 — Medical Tower Office Premium — Indaiatuba/SP

(19) 99114-9114 · pediatra.stefani@gmail.com · www.neonatologia.com.br

Conteúdo informativo para famílias. Não substitui a consulta com o pediatra. Em caso de dúvida ou sinal de gravidade, procure atendimento — em emergência, ligue 192 (SAMU).