

Kada je dijete stvarno spremno za odvikavanje od pelena?

Rastanak s pelenama i upoznavanje s kahlicom ovisi o psihičkoj i emocionalnoj spremnosti djeteta. No, i vi morate biti spremni ☺

Reći zbogom prljavim pelenama situacija je koja raduje mnoge roditelje, no ono što ih plaši jest proces odvikavanja od pelena. Neuspjeh i nezgode koje se događaju. A događaju se. I to je posve normalna stvar.



Kada krenuti?

Nikad svoje dijete nemojte uspoređivati s drugom djecom, svako dijete ima svoj ritam. Najviše djece između 18- i 24. mjeseca dostiže potrebne kognitivne i fizičke sposobnosti kako bi uspješno odgovorila ovom zadatku.

Ljeto je vrijeme kada mnogi roditelji iskoriste za učenje korištenja kahlice ili wc-a, vrijeme je prikladno jer je toplo, manje odjeće za skidanje i oblačenje i manje je mogućnosti da se dijete prehladi.

Postoji nekoliko parametara prema kojima možete procijeniti je li vaše dijete spremno za odvikavanje od pelena. Ako dijete ima redovitu stolicu, oponaša vaše ponašanje u kupaonici, signalizira kada mu se piški ili kaka, razumije jednostavne upute, ne želi biti u mokroj peleni, nije u fazi u kojoj sve odbija, hoda i sjedi normalno, pokazuje potrebu za samostalnošću... po svojoj je prilici spremno za odvikavanje.

Koraci za lakše privikavanje

- ❖ Recite djetetu kad idete na WC i što ćete tamo raditi. Koristite iste izraze kao i za njegovo obavljanje nužde. Izaberite termine koji su vama prihvatljivi (npr. piškiti, kakati) i za koje vas neće biti sram kad ih dijete bude koristilo na javnim mjestima.
- ❖ Možete mu dopustiti da s vama uđe u WC, da vidi mokraću i stolicu u WC školjki, da povuče vodu. Važno je da se ponašate prirodno i ne činite ništa što vam je nelagodno. Imajte pri tome na umu da dijete nema naše pojmove prljavog, gadljivog i sl. Njemu je sve novo i zanimljivo.
- ❖ Kad ga presvlačite pokažite djetetu njegovu mokru ili pokakanu pelenu, istresite pred njim stolicu iz pelene u WC i zajedno bacite pelenu. Najavite djetetu da će i ono kad bude veće ići na tutu ili WC i da mu neće trebati pelene.
- ❖ Kad u djetetovom ponašanju uočite da je upravo na putu da obavi nuždu, kad se ukoči, zgrči, pocrveni u licu, ponudite mu da to može obaviti u posudu.
- ❖ Nemojte misliti da će to odmah shvatiti što točno očekujete od njega, dajte mu vremena. To je njegov izbor hoće li obaviti nuždu u tutu ili u pelenu, obaviti će je u svakom slučaju.
- ❖ Većina djece počne prvo s kontrolom crijeva jer od pritiska u debelom crijevu do ispuštanja stolice ima dovoljno vremena da se dijete svuče i posjedne u tutu. Budite

smireni, pravite mu društvo da se i ono opusti jer bit voljnog vršenja nužde jeste opuštanje mišića (sfinktera) koji zatvara debelo crijevo. Ako je dijete napeto jer svi od njega očekuju da nešto napravi u tutu, napet će i sfinkter i od kakanja ništa!

Kako se vi kao roditelj možete pripremiti

- ❖ Imajte dovoljno strpljenja, uspjeh se ne događa preko noći, ako ste trenutno pod stresom razmislite o odgodi akcije
- ❖ Nosite tutu sa sobom kada idete van kuće, pripremite ručnike i sl. za auto-sjedalicu ili odlazak u goste
- ❖ Jednom kad krenete u akciju, dobro je ne odustati da ne zbunite dijete
- ❖ Budite pozitivni i nagradite svaki uspjeh djeteta, a svaki neuspjeh prihvatite kao dio učenja i budite nježni i pozitivni prema djetetu
- ❖ U objašnjavanju vaših očekivanja koristite jednostavne riječi i jednostavne upute
- ❖ Imajte realna očekivanja i dajte si vremena, ne očekujte da dijete odmah shvati što se od njega traži
- ❖ Ne očekujte da dijete odmah automatski skine i dnevnu i noćnu pelenu
- ❖ Noćnu pelenu skinite kada primijetite da je pelena suha nekoliko noći za redom

krenite u akciju

- Nabavite kahlicu ili nastavak za zahodsku školjku
- Koristite slikovnice u kojima mali junaci prolaze iste zadatke
- Budite strpljivi i uporni

... i onda će biti



... za pelene vašeg velikog djeteta!

Pripremila: Anita Žerjav - stručni suradnik psiholog (pripravnik)