



ODVIKAVANJE OD PELENA

Kada je pravo vrijeme i
kako krenuti?

Gordana Bočkor, odgojiteljica

Vrijeme je za odvikavanje od pelena



Rastanak s pelenama i upoznavanje s kahlicom ovisi o psihičkoj i emocionalnoj spremnosti djeteta. No i vi morate biti spremni! Pomozite mu da kaže "pa-pa" pelenama.

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. No u prvome je redu to velika stvar, i za djecu i za roditelje.

Uvriježeno je mišljenje kako dijete treba odviknuti od pelena u razdoblju od 18 mjeseci do treće godine života. No, cijela filozofija u vezi s privikavanjem na kahlicu ili zahod jest da oslušujete svoje dijete i njegove potrebe te da promatrate signale.



Je li vaše dijete spremno za odlazak na kahlicu?

DA

- muči ga osjećaj mokre pelene
- sa zanimanjem promatra kada netko od roditelja upotrebljava nužnik
- već neko vrijeme ima suhe pelene ujutro ili ostaje suho tijekom dnevnog spavanja
- razumije jednostavne upute poput "Idemo na zahod"
- obavještava vas kada je obavilo nuždu
- počinje obavljati nuždu u predvidljivo vrijeme



NE

- stoji iznad kahlice i piški na pod
- ne dopušta da mu se skinu pelene, vrišti i opire se
- sjeda s kašastom stolicom u pelenama na pod i pritom ne pokazuje nelagodu
- skriva se u kutu kada treba obaviti nuždu
- govori "ne, ne" ako roditelj ustvrdi da je došlo vrijeme za obavljanje nužde
- negoduje na razne načine kada mu se predloži kahlica ili zahod

Kada je pravo vrijeme za odvikavanje od pelena?

- Ako imate dijete koje je **usavršilo čvrsto sjedenje** (oko 6. ili 7. mjesec starosti), onda ste u prednosti u odnosu na roditelje starije djece. Već ste sigurno primijetili da gdje bebu stavite, više manje tu i ostane. Nije ni nešto previše zainteresirana za proučavanje okoline, već su joj puno **zanimljiviji prstići na nogama koje pokušava strpati u usta**.
- To se može mnogima učiniti čudnim, ali tako se to **donedavno radilo**. Čak su to i vaše bake ili mame prakticirale. Dolaskom, vrlo praktičnih jednokratnih pelena, koje uspješno satima upijaju mokraću, djeca **sve kasnije kreću koristiti tutu** i to na štetu po njihovo zdravlje.
- Ako ste pak preskočili tu prvu mogućnost za odvikavanje, tada vam ne preostaje ništa drugo nego čekati da dijete **samo počne signalizirati da je spremno** (pokušava skinuti pelenu, oponaša roditelje ili pak govori nešto poput „pipi“, „kaka“). To je **obično između 18. i 24. mjeseca** starosti. Međutim, to je i **vrijeme kada usavršavaju hodanje** i kada su jako zainteresirani za istraživanje okoline, pa ih pridobiti da mirno sjede par minuta na tuti, ravno nemogućoj misiji.



**Kada i kako
započeti, koliko
dugo proces traje i
koja je uloga vrtića?**

Kada započeti?

- Da bi bilo spremno za odvikavanje od pelena, djetetove živčane veze od mokraćnog mjehura do mozga trebaju potpuno sazrijeti
- To se može dogoditi već s 18 mjeseci, a konkretno znači da će dijete početi shvaćati kada obavlja nuždu
- Prerano odvikavanje od pelene dovodi do frustracija kod djeteta i kod roditelja
- Većina djece odvikne se od pelene između druge i treće godine života
- Najbolji savjet koji možete dobiti jest – **gledajte i iskreno slušajte svoje dijete**
- Svako dijete je posebno, ima specifične navike i sposobnosti
- Neka djeca će vrlo brzo izraziti želju da budu velika i nose gaćice, dok druga uopće neće pokazivati da im smeta kada je pelena puna

Znakovi da je dijete spremno za odvikavanje od pelene su:

- Ima dulja razdoblja kada je suho
- Svjesno je da je već obavilo nuždu
- Vidljivo pokazuje da obavlja nuždu (umiri se, pravi grimase)
- Koristi riječi za veliku i malu nuždu („kakiti”, „piškiti”)
- Smeta mu puna pelena i sviđa mu se biti u gaćicama
- Pokazuje zanimanje za upotrebu nužnika ili kahlice

Što će vam trebati?

Gaćice –
dobro je da
ih dijete
samo izabere



Kahica/tuta –
važno je da bude
stabilna,
funkcionalna i da se
djetetu sviđa

Dječja wc daska
– za kasnije
korištenje



Puuuno strpljenja!
Budite uporni i
dosljedni



Malo dodatnih poticaja...

- Nikada nemojte prisiljavati dijete da sjedne na kahlicu ili ustrajati da ostane na njoj iako je jasno da mu je dosta.
- Ipak, malo dodatnih poticaja neće škoditi – ponekad je i to dovoljno da potakne interes za privikavanje na kahlicu. Primjerice, nabavite u knjižari ili knjižnici slikovnice o korištenju kahlice te ju čitajte s djetetom, okružite kahlicu stvarima koje dijete voli gledati, igrajte igre koje uključuju plišane igračke koje koriste toalet, jako hvalite dijete čak i kad samo sjedne na kahlicu, a ne napravi ništa.



"Pelene su fuj", rekla je Mala Princeza. "Mora postojati nešto bolje!" Priča Tonyja Rossa o "kraljevskom navikavanju djece na uporabu tute" pomoći će i djeci i roditeljima – i slatko ih nasmijati!

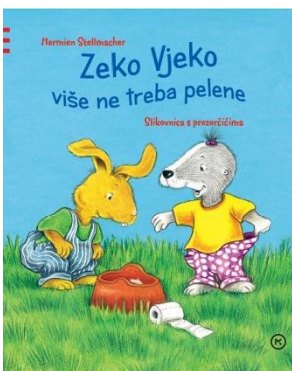


Hoću svoju tutu

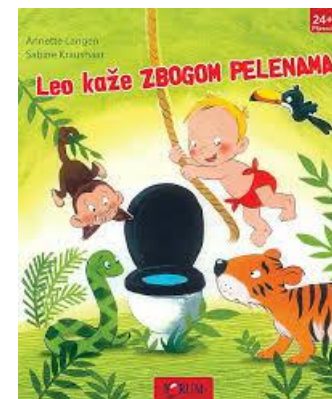


Tony Ross

Mali medo jednostavno ne želi ići na tutu. Svaki put izmisli novi izgovor. No jednoga dana pojavila se mala medvjeda djevojčica - bez pelena. Ona naime već ide u dječji vrtić. Sad i mali medo želi ići u vrtić. Hoće li se ipak nekako odlučiti sjesti na tutu?



Mali zeko Vjeko ne voli sjediti na tuti. To ionako ne pomaže! Zato radije nosi pelene jer se tako može igrati i ujedno piškiti. Tek kad vidi da svi njegovi prijatelji piške u tutu, Vjeko shvati da je to jednostavno.



"NA ZAHOOD", ori se povik džunglom. Mičite se, sad će nam Leo pokazati kako se to radi! Zabavna knjiga o uporabi zahoda koju djetetu treba često čitati jer znatno olakšava rastanak s pelenama.

Neki od naslova slikovnica

- "Hoću svoju tutu", T. Ross, Golden marketing, 2004.
- "Mali medo s pelenama", Đ. Šokota, Forum, 2010.
- "Zeko Vjeko više ne treba pelene", H. Stellmacher, Mozaik knjiga, 2016.
- "Leo kaže zbogom pelenama", S. Kraushaar - A. Langen, Forum, 2016.

Što ne činiti!!!

★ Nemojte osuđivati dijete pred drugima kada odvikavanje ne ide onako kako ste zamislili.

★ Nemojte grditi dijete kada ne uspije obaviti nuždu u kahlicu – djetetov strah od vaše reakcije može uzrokovati ozbiljne zdravstvene probleme.

★ Nemojte uspoređivati dijete s drugom djecom i ne dopustite da to drugi čine.

Što činiti?



Uspjehe pohvalite, a početne neuspjehe zanemarite – obavezno pohvalite dijete kada učini pravu stvar.

Obucite dijete u odjeću koja se lako svlači i podsjećajte dijete na obavljanje nužde.



Noćna pelena

- Kada primijetite da je poslije popodnevnog spavanja pelena češće suha nego mokra, recite djetetu da je spremno za spavanje bez pelena.
- Nakon spavanja posjednite ga na kahlicu.
- Zaštitite krevet i **ne budite dijete** po noći da bi mokrilo.
- Ako tvrdo spava, radije odgodite skidanje noćne pelene.
- Odvođenje na nužnik u polusnu samo podržava mokrenje u snu.
- Noćne pelene toleriraju se do 5. godine



Korisne činjenice...

- Djevojčice se obično zainteresiraju za skidanje pelena s 23 mjeseca, a dečki s 25 mjeseci.
- Vrtić nema negativan utjecaj na odvikavanje od pelena.
- Učenje djeteta na kahlicu ili zahod može se brzo kretati, iz faze u fazu, a može i stagnirati po nekoliko mjeseci.
- Mali kapacitet mjehura (dijete ne može dugo odgađati nuždu) može biti uzrok čestih *nezgoda*, a često je i nasljedno.
- Kažnjavanje djeteta jer je imalo “nezgodu” samo će pogoršati situaciju.
- Razvoj uspostave kontrole nad mjehurom ne možete ubrzati, ali ga možete usporiti. Najčešći uzrok usporene kontrole su opsesivni i autoritarni roditelji te oni kojima uopće nije stalo.
- Pomozite mu da noću ostane suho tako da ne pije dva sata prije spavanja, da se pomokri prije odlaska u krevet te da nosi pidžamu koju može brzo i lako podići ili skinuti.
- Ako je dijete suho i onda ponovno počinje mokriti, korijen problema često je visok stupanj anksioznosti. Najčešći uzroci anksioznosti su razdvajanje od roditelja, roditeljske svađe i napetost unutar obitelji.
- Zatvor je čest kod djece koju roditelji tjeraju da sjede na tuti kada ona to ne žele. Ako ikada uhvatite sebe da prisiljavate dijete koje vrišti da sjedi na tuti, odustanite! Sigurno će uslijediti problemi sa zadržavanjem stolice.
- Roditelj čije dijete zadržava stolicu često je onaj koji pregledava tutu nakon svakog djetetova pokreta da provjeri je li dovoljno.
- Djevojčice se obično u potpunosti odviknu od pelena s 33 mjeseca, a dečki s 37 mjeseci.

Zaključno...

- Kada jednom skinete pelene, nemojte zbunjivati dijete povratkom na staro.
- Društveni pritisak da dijete naučite odlasku na nužnik može biti jak, no dok ono nije fizički i emocionalno spremno, ne možete učiniti ništa da biste ubrzali taj proces.
- Kada se odlučite na ovaj proces, naoružajte se strpljenjem i upornošću, a odgojiteljice svojih mališana opskrbite s puno rezervne odjeće i zajedno krenite u "borbu" protiv pelena.
- Preporuka je da se sam početak (barem tjedan dana) odvikavanja od pelene započne u obitelji i kućnom okruženju dok dijete ne stekne povjerenje u novu životnu situaciju.
- Kao roditelj morate biti spremni da odvikavanje od pelena traje dva do tri mjeseca , no kod neke djece to može trajati duže, a kod neke i kraće.
- Naoružajte se strpljenjem i samo hrabro!

Hvala na pažnji!

