

SKIDANJE PELENA

***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 (tute,none,...)/wc-a. Vrijeme je prikladno jer je toplo, manje odjeće za skidanje i oblačenje i manje je mogućnosti da se dijete prehladi.



*** U procjeni spremnosti djeteta, nekoliko je važnih trenutaka na koje trebate obratiti pažnju :**

- ima li dijete redovitu i meku stolicu,po mogućnosti u isto vrijeme
- može li dijete samostalno spustiti i podignuti hlačice
- je li dijete zainteresirano za odlazak na wc, želi li nositi gaćice
- je li svjesno ima li suhu ili mokru pelenu
- javlja li dijete kada obavlja malu ili veliku nuždu - riječima ili mimikom (pravi grimase, smiri se, . . .)
- koristi li u svakodnevnom govoru riječi koje opisuju obavljanje nužde (piškiti, kakati i sl.)
- može li pratiti jednostavne upute (donesi mi, ...)
- sviđa li mu se ili ne biti u mokroj peleni ili negoduje
- ima li duže periode kada je suho (barem 2 sata)

1. BOJI SE WC-a - ako Vam se čini da se dijete boji WC-a kao takvog, plaši se zvukova, čini ga nesigurnim voda koja dolazi i sl., to sve ne znači da zbog toga morate odgoditi odvikavanje od pelena.

Najjednostavnije je onda privikavanje na tutu, ali ćete ju morati svugdje nositi sa sobom, na to budite spremni. Djeci koja se boje zvuka puštanja vode, dopustite da sami puštaju vodu nakon obavljenog „posla“ i gledaju kako voda otječe.

2. DIJETE KONTROLIRA VELIKU, ALI NE I MALU NUŽDU- ovo se vrlo često događa, pa nemojte prisiljavati ili kažnjavati dijete nego samo odgodite akciju potpunog skidanja pelena do vremena kada primjetite da je potpuno spremno. Pohvalite ga svaki put kada pita za tutu ili WC.

3. DIJETE SE IGRA SA MOKRAĆOM ILI KAKICOM - njihova igra potječe iz njihove znatiželje. Nemojte se ljutiti i u ljutnji ih kažnjavati, mirno im recite da to nije nešto s čime se igramo i zajedno očistite.

4. DIJETE ODBIJA IĆI NA TUTU/WC - ovaj otpor može značiti da trenutno nije najbolje vrijeme za akciju skidanja pelena. Kada primjetite da dijete treba piškiti ili kakati, mirno ga odvedite do tute i ponudite mu, a ako je otpor vrlo jak - ne inzistirajte !

5. STALNE „NEZGODE“ - one su sastavni dio učenja i vrlo su rijetka djeca koja lako nauče i nikada im se ne dogodi „nezgoda“. Kada se ona ipak dogodi, mirnim glasom i ponašanjem dijete presvucite. Kažnjavanjem djeteta samo će se produžiti akcija skidanja pelena. Ako pak ocijenite da dijete ima previše takvih nezgoda svakodnevno, vratite pelene i akciju pokušajte kroz neko vrijeme ponoviti.

6. NAKON ŠTO JE BILO NA TUTI/WC-u DOGODI MU SE „ONO“- ovo je učestali problem koji se javlja u ranoj fazi učenja odlaska na WC/tutu. Dijete ipak još nije naučilo kako u potpunosti kontrolirati mišiće koji su



zaduženi za obavljanje nužde. Ako se to događa vrlo često dijete nije spremno za skidanje pelena.

7. ZA OBAVLJANJE NUŽDE TRAŽI PELENU- ovo je znak koji ukazuje da iako je dijete fiziološki spremno, emocionalno još nije spremno za odvajanje od pelena te savjetujemo da još uvijek nosi pelene dok to obavlja, sadržaj izbacite iz pelene, dijete neka spusti vodu. Čak mu sugerirajte da u peleni sjedne na tutu ili wc dok obavlja veliku nuždu.

8. JOŠ UVIJEK IMA NOĆNU PELENU - veliki dio djece ne odbaci pelenu za dan i za noć istodobno! Probajte dijete poticati da ide na tutu/wc neposredno prije i poslije spavanja, te ako ima potrebu tijekom noći, da samo ode ili Vas pozove da mu pomognete. Jedino ako je u pitanju dijete koje ima više od 5 god. tada je potrebno porazgovarati sa pedijatrom ili stručnom osobom vrtića.

9. DIJETE JE U NEGATIVISTIČKOJ FAZI -što god vi predložili svom djetetu, njegov odgovor je NE, tada je preporuka da sve odluke o odlasku na tutu/wc prepustite djetetu (ako ocijenite da ono to može ali da odbija), budite mu pri ruci ali ga ne prisiljavajte i ne ulazite u duge rasprave.

10. POVRATAK U PELENE - nakon uspješnog perioda bez pelena, vratili ste se u pelene. Sve što dijete doživljava kao posebno stresno može dovesti do tzv. regresije u ponašanju-kada se dijete vraća u fazu koju je već prošlo. Kroz neko vrijeme će se stanje vratiti u normalu samo mu dajte malo vremena.

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
- Pripremite mnogo gaćica, rezervne robice
- 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
- Nemojte od učenja odlaska na wc raditi preveliku pompu, to je samo jedna mala stepenica u osamostaljivanju djeteta
- Prepustite dio brige djetetu koju ste vi do sada vodili o osamostaljivanju
- 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
- Osigurajte si podršku svih članova obitelji (zajedno na istom zadatku), a izuzetno je važno da se uskladite sa odgajateljima u vašim jaslicama

IDITE U AKCIJU !

Nabavite tutu ili nastavak za zahodsku školjku !

Kupite lijepe šaljive maštovite gaćice !

Pohvalite ga za uspjehnost !

Koristite slikovnice-priče u kojima mali junaci prolaze iste zadatke !
Budite strpljivi i uporni, za 7 do 10 dana uspjeh će kontrolirati nuždu,
a onda će biti



za pelene vašeg velikog djeteta !

Pripremila : Dubravka Fort, med.sestra, jasllice „Buba Mara“