

Koniec z pieluchami: Od czego zacząć trening toaletowy dziecka



Nauka korzystania z toalety to duży krok w życiu dziecka. Jeżeli uważasz, że twoje dziecko jest już do tego gotowe zacznij uczyć je powoli wykazując dużo cierpliwości.

-  **Postaraj się o właściwe wyposażenie.** Zdecyduj czy wolisz, aby dziecko korzystało z nocnika-krzeselka czy z dziecinnej deski sedesowej do zakładania na sedes normalnego rozmiaru. Jeżeli wybierzesz drugie rozwiązanie, to potrzebny ci będzie również stabilny stołeczek, dzięki któremu dziecko będzie mogło usiąść na sedesie i oprzeć wygodnie stopy na stabilnej powierzchni.
-  **Pomóż dziecku znaleźć najwłaściwsze miejsce i porę.** Postaw nocnik w łatwo dostępnym miejscu i wyjaśnij mu na czym polega korzystanie z niego. Kiedy dziecko siusia lub robi kupkę w pieluszkę, zmień pieluchę po czym wyjaśnij, że powinno załatwiać się do nocniczka. Możesz umieścić kupkę z pieluchy w nocniku i powiedzieć, że to tutaj należy ją robić. Jeżeli odgłos spuszczonej wody niepokoi dziecko, spłucz wodę po jego wyjściu z łazienki. Zachęcaj dziecko do siadania na nocniku w porach, kiedy przeważnie się załatwia (najczęściej zdarza się to po jedzeniu i przed pójściem spać).
-  **Stopniowo naucz dziecko opanowania dalszych czynności.** Gdy dziecko zaczyna korzystać samodzielnie z toalety, naucz je również, jak należy wycierać pupę, spłukiwać wodę, zakładać ubranie i myć ręce. Dziewczynki powinny wycierać pupę w kierunku od pochwy do odbytu. Dzieciom do lat 4 przeważnie potrzebna jest pomoc po załatwieniu potrzeby fizjologicznej. Dopiero wtedy, kiedy dzieci opanują korzystanie z toalety można im zaproponować kupienie „prawdziwej bielizny”. Samodzielne wybranie bielizny może sprawić dzieciom dużą przyjemność. Niektórzy rodzice uważają, że pielucho-majtki ułatwiają trening, inni twierdzą, że znacznie go opóźniają. Dzieci mogą być nie gotowe do spania bez pieluchy jeszcze przez okres kilku miesięcy mimo, że korzystają już z toalety w ciągu dnia. Niektóre dzieci nie chcą nawet słyszeć o pieluchach od chwili, gdy tylko zaczną nosić „prawdziwą bieliznę”. Jeżeli dziecko nie moczy się przez okres kilku godzin w ciągu dnia, jest to sygnał, że możesz przestać zakładać mu pieluchę na noc. Zasięgnij rady swojego lekarza rodzinnego, jeżeli dziecko pięcioletnie regularnie moczy się w nocy.
-  **Skorzystaj z pomocy swojego lekarza rodzinnego.** Twój lekarz rodzinny prawdopodobnie zachęci cię do rozpoczęcia treningu toaletowego dziecka. Staraj się używać podobnych jak on określeń odnośnie treningu toaletowego. Może zdarzyć się, że na początku treningu dziecko będzie chciało korzystać z toalety w domu, ale nie w przedszkolu, albo odwrotnie. Jeżeli dziecko chce korzystać z toalety, ale robi to tylko przy twojej pomocy, postaraj się je zachęcić do coraz większej samodzielności.
-  **Przygotuj się na to, że podczas treningu toaletowego dziecko może wracać do dawnych zwyczajów.** Choroba lub stresująca zmiana w życiu dziecka może spowodować powrót do dawnych zwyczajów. Często zdarza się, że dzieci, które są zajęte zabawą lub uczeniem się czegoś nowego zapominają o tym, że powinny skorzystać z toalety lub po prostu nie chcą „tracić na to czasu”. Przypominaj więc dziecku i rób regularne przerwy w zabawie lub nauce. Jeżeli zdarzy się, że dziecko będzie miało problemy z wypróżnianiem się takie, jak np. zatwardzenie lub bolesne wypróżnienia niezwłocznie zgłoś to lekarzowi.
-  **Chwal każdy sukces dziecka.** Nawet to, że dziecko mówi, że załatwiło się w pieluszkę oznacza postęp w procesie treningu toaletowego. Podobnie, jeżeli zrobi siusiu w drodze do łazienki. Pamiętaj o tym, że mimo starań dziecka takich sytuacji nie można uniknąć. Dlatego zachęcaj dziecko i nie szczędź mu pochwał. Jeżeli poczuje się ono zniechęcone, możesz odczekać kilka tygodni lub miesięcy i zacząć trening od początku. Nie wymuszaj od dziecka na siłę postępów w treningu toaletowym, ponieważ wtedy stanie się on dla was obojga źródłem niepotrzebnego stresu.

English Title: No More Diapers: Getting Started



29 Children's Research Center
51 Gerty Dr. • Champaign, IL 61820-7469
Telefon: 217-333-1386 • Fax: 217-244-7732
Za darmo: 877-275-3227 (Voice/TTY)
Email: iel@uiuc.edu
Internet: <http://illinoisearlylearning.org>

Illinois State Board of Education

Więcej stron z poradami możesz znaleźć pod adresem <http://illinoisearlylearning.org>