



TRENING CZYSTOŚCI

Marzena Chrostowska

Najczęściej na wiosnę, bądź lato staramy się zacząć trening czystości z dzieckiem. Proces samego odpieluchowania jest bardziej złożony niż może się to komukolwiek wydawać.

Niestety, w dzisiejszych czasach, kiedy mamy dostęp do bardzo dobrych pieluch, rodzice odkładają trening czystości na późniejszy czas. Tłumacz sobie, że dziecko nie jest jeszcze „gotowe” na odpieluchowanie. Owszem, „gotowość” dziecka jest tu kluczowa, ponieważ to ono musi czuć, że chce mu się *siusiu* oraz zdać sobie sprawę z tego, że ma pełny pęcherz. Jednak nie musi ani mówić, ani też mieć zaawansowanej wiedzy, do czego służy nocnik. Większa część dzieci, bez względu na płeć, osiąga umiejętność korzystania z nocnika po ukończeniu 2 roku życia.

Sukcesem skutecznego odpieluchowania nie jest sama wiedza teoretyczna, lecz stosowana praktyka. Rodzic powinien dziecku pokazać, gdzie załatwia się swoje potrzeby fizjologiczne. Zalecamy spróbować zachęcić dziecko poprzez zabawę ze swoim ulubionym misiem lub lalką. Wystarczy powiedzieć „*Misio siada na nocniku, żeby zrobić siusiu. Może spróbujesz usiąść i zrobić siusiu jak on?*” Warto obserwować dziecko - to ono pokaże nam, czy już faktycznie jest gotowe na samodzielne korzystanie z nocnika. Starajmy się kibicować naszym pociechom poprzez bicie braw i słowne pochwały.

Warto też pamiętać, że długie spędzanie czasu na nocniku nie służy dziecku. Po pierwsze - musi ono w miarę możliwości zdać sobie sprawę, że załatwia swoje potrzeby fizjologiczne, a nie jest w trakcie zabawy. Po drugie, może sprzyjać to namnażaniu się infekcji bakteryjnych.

Może się zdarzyć, że dziecko nie będzie chciało siadać na nocnik lub sedes - warto wówczas uzbroić się w cierpliwość i dać dziecku jeszcze trochę czasu. Jednak ważne jest to, aby ilość prób nie była duża, ponieważ dziecko szybciej się zniechęci, jeśli zobaczy, że nie jest w stanie opanować tej czynności. Jeżeli chcemy odpieluchować dziecko, trzeba podejść do sprawy poważnie oraz rzetelnie.

Oto kilka czynników i porad, które warto wziąć pod uwagę przez rozpoczęciem próby odpieluchowania swojej pociechy:

- **zakup nocnika** – najlepiej dwóch sztuk, żeby jeden stał w łazience, a drugi w pokoju, tak, aby dziecko miało wybór, gdzie chce załatwić swoją potrzebę. Kiedy dziecko nauczy się załatwiać do nocnika, warto w późniejszym etapie zakupić nakładkę na sedes wraz z podnóżkiem;
- **zakup książeczek edukacyjnych** – czytanie wraz z dzieckiem na temat postaci, które również uczą się załatwiać swoje potrzeby fizjologiczne;
- **zakup dużej ilości majteczek** – dziecko może samo wybrać kolor i wzór;
- **w okresie odpieluchowania nie wyjeżdżamy na wakacje lub urlop wypoczynkowy** - wszelkie uroczystości w większym gronie osób, jak urodziny czy imieniny również

nie są wskazane. Jest to dla dziecka powód do stresu, spowodowany zmianą otoczenia;

- **brak zmian życiowych** - zmiana mieszkania, narodziny nowego członka rodziny, rozwód, wesele, pójście do żłobka lub przedszkola – wszystkie te sytuacje są niewskazane w czasie odpieluchowania. Dziecko powinno czuć się swobodnie, a przede wszystkim bezpiecznie.
- **konsekwencja i rutyna** są niezwykle ważne: buduj nawyki związane z korzystaniem z toalety. Ustabilizowany harmonogram może pomóc dziecku w adaptacji do nowych czynności związanych z higieną;
- **zabezpieczamy podłogi** - najlepiej na czas odpieluchowania zwinąć dywan lub chodniczek.

Zachęcamy do wczesnego odpieluchowania na miarę możliwości dziecka. Najlepiej zrobić to w ciepłe dni, kiedy maluszek może biegać tylko w bieliźnie.

Warto podczas takiego treningu poinformować, o tym opiekunów w żłobku. Tak, aby dziecko mogło kontynuować naukę odpieluchowania także w placówce. Jest to proces trudny, który wymaga zaangażowania i czasu przede wszystkim ze strony rodziców, ale również opiekunek żłobkowych.

*Życzymy powodzenia oraz wytrwałości!
Każda próba lub działanie nie pójdą na marne!*