

Odvikavanje od pelena



KADA KRENUTI?

Većina djece stječe dovoljno neurološke i mišićne kontrole da uspiju kontrolirati mjehur i crijeva negdje tijekom 3. godine života (od 21. mjeseca života).

Prerano odvikavanje od pelena može stvoriti frustraciju i kod roditelja i kod djeteta, a samim time i cjelokupni period odvikavanja će biti duži i neučinkovitiji.

NEKOLIKO ZNAKOVA SPREMNOSTI

- dijete može samostalno spustiti i podići hlače,
- žali se da mu je pelena vlažna i tako pokazuje da više voli biti suho,
- javlja kad obavlja malu ili veliku nuždu – riječima ili mimikom,
- u svakodnevnom govoru dijete koristi riječi koje opisuju obavljanje nužde (piškiti, kakati i sl.),
- ima duže periode kad je suho (barem 2 sata).

IZ PERSPEKTIVE DJETETA

U nekim slučajevima dijete postaje uznemireno jer za njega je pelena topla i udobna te se bez nje osjeća ranjivo.

S druge strane, pogled na otpadni materijal iz njegovog tijela ga plaši i dijete može biti šokirano što takvo što izlazi iz njegovog tijela.

PRIPREMA...POZOR...

- imajte dovoljno strpljenja, uspjeh se ne događa preko noći
- pripremite mnogo gaćica i rezervne odjeće koja se lako skida (prvih dana moguće je doživjeti i do 10 nezgoda)
- jednom kad krenete u akciju nemojte odustajati da dijete ne bi bilo zbunjeno
- imajte realna očekivanja i dajte si vremena, ne očekujte da dijete odmah shvati što se od njega traži
- noćnu pelenu skinite kad primijetite da je pelena suha nekoliko noći za redom
- svi članovi obitelji i odgojiteljice u vrtiću neka djeluju u istom smjeru

IDEMO U AKCIJU

- nabavite kahlicu ili nastavak za zahodsku školjku (neka dijete samo izabere)
- više puta odvedite dijete sa sobom u zahod i objasnite čemu služi i kako se vi njime koristite
- ponudite mu da ode na kahlicu, ako prihvati i uspješno obavi svoj prvi zadatak – nagradite ga pohvalom (ne pokazujte preveliko ushićenje i uzbuđenje kod uspjeha niti razočaranje kod neuspjeha jer će dijete pomisliti da sve to radi zbog vas, a ne zbog sebe)
- ako je dijete ipak smočilo gaćice, nemojte ga koriti, mirno recite da je potrebno da se presvuče i da se drugi put treba koristiti zahodska školjka ili kahlica
- kroz cijelo vrijeme učenja koristite priče (slikovnice i sl.) u kojima mali junaci prolaze kroz iste dogodovštine, a kao motivacija mogu vam poslužiti i druga djeca
 - budite strpljivi i uporni, za tjedan do 10 dana (ako je dijete spremno) uspjeh će kontrolirati nuždu

I NE ZABORAVITE!!!

Da bi odvikavanje od pelena bilo uspješno:

- ne treba početi prerano
- roditeljska očekivanja trebaju biti realna – ništa se ne događa preko noći
- ne kažnjavajte nezgode
- budite opušteni i strpljivi
- ne odustajte!!

Sretno!!!

Pripremila: Ljiljana Kump, mag. paed.