



ŻEGNAJ PIELUSZKO



PRAKTYCZNY PORADNIK
JAK W KILKU KROKACH PRZEJŚĆ PRZEZ OKRES
ODPIELUCHOWYWANIA



pupus 



Żegnaj pieluszkę

.....

Wszyscy słyszeliśmy historie o rodzicach, którym udało się nauczyć dziecko korzystania z toalety w przeciągu kilku dni. To wydaje się zbyt piękne, żeby było możliwe, ale jednak! Odpieluchowanie w kilka dni jest jak najbardziej w waszym zasięgu. Dzisiaj podzielimy się z wami siedmioma wskazówkami, które pozwolą szybko nauczyć waszego malucha korzystania z nocnika.

..Upewnij się, że twoje dziecko jest gotowe na pożegnanie z pieluszką

Jeśli nie jest jeszcze gotowe i zaczniecie uczyć się siadania na nocnik, wtedy całe działanie może przynieść odwrotny skutek i przeciągać się całymi miesiącami. Jak sprawdzić czy maluch jest gotowy? Po pierwsze, upewnij się, że nie siusia cały czas a jego pielucha pozostaje sucha przez 1-2 godziny. Zwykle ma to miejsce około drugiego roku życia. Po drugie, jego kupki muszą być miękkie. Jeśli dziecko ma zaparcia, wypróżnianie się jest dla niego problematyczne. Wtedy poczekaj z odpieluchowaniem aż rozwiążecie ten problem.



Gdy już upewnisz się, że jesteście gotowi, zaopatrzyć się w niezbędne akcesoria:

- nocnik lub nakładka na toaletę
- wysoka podstawa pod toaletę, najlepiej dwustopniowa
- majteczki treningowe, które znajdziesz na naszej stronie pupus.pl



Sucho, mokro, brudno

.....

Aby dziecko wiedziało, kiedy skorzystać z toalety, musi przede wszystkim rozumieć różnicę między suchym, mokrym i brudnym, a to oznacza, przynajmniej w pewnym stopniu, rezygnację z pieluszek – zwłaszcza jeśli używacie pieluch jednorazowych, w których dziecko praktycznie nie odczuwa wilgoci. Aby dziecko miało możliwość zrozumienia, że gdy robi siku, majtki są mokre, zacznijcie używać zwykłej bielizny lub majteczek treningowych Pupus. Majteczki treningowe są wodoszczelne, co ochroni ubrania przed zabrudzeniem, a jednocześnie pozwalają dziecku odczuwać wilgoć. Przy zwykłych majteczkach raczej na pewno będziecie musieli zmienić całe ubranie przynajmniej kilka razy zanim dziecko zrozumie o co chodzi.

Majteczki treningowe:

- Pozwolą twojemu dziecku odczuwać wilgoć
- Zwiększą jego dyskomfort gdy zrobi siku - dzieci generalnie nie lubią tego uczucia, co dodatkowo zmotywuje je do korzystania z toalety
- Dadzą twojemu dziecku poczucie kontroli i niezależności, ponieważ będzie mogło samodzielnie je zdejmować i nakładać



Nigdy nie pytaj: „Czy chcesz iść do toalety?”

Jeśli zadasz to pytanie, w 99% przypadków usłyszysz nie, ponieważ chodzenie do toalety jest nudne, a dzieci wolą się bawić. Ponadto, dzieci wciąż uczą się sygnałów własnego ciała mówiących o tym, że chce im się siusiu lub kupkę.

Dlatego następnym razem gdy zauważysz, że twoje dziecko przebiera nóżkami lub chowa się za kanapą, zamiast pytać, czy chce iść do toalety, powiedz: „Jasiu, widzę, że przebierasz nóżkami/chowasz się za kanapą, Twoje ciało mówi, żebyś poszedł do toalety. Czas na siusiu/kupkę.” Jeśli powiesz to w ten sposób, nie pozostawisz miejsca na odpowiedź „nie” a ponadto uświadomisz dziecku, jakie sygnały wysyła jego ciało.



Nie więcej niż 5 minut

.....

Gdy już dotrzecie do toalety, upewnij się, że nie spędzicie tam więcej niż 5 minut w oczekiwaniu na kupkę lub siku.

To ważne, by dziecko nie skojarzyło siedzenia na toalecie z karą, co może się zdarzyć, jeśli będzie siedziało na toalecie bardzo długo.





Siku tak, kupka nie?

Jeśli początkowo dziecko odmawia zrobienia kupy na toalecie, to jest to jak najbardziej normalne. Nie zmuszaj go do tego. Bardzo często zdarza się, że tej umiejętności dzieci uczą się jako ostatniej. Dzieje się tak dlatego, że załatwianie się do toalety jest... straszne! Dzieci boją się, że woda z toalety je ochlapie, mogą obawiać się, że „tracą część ciała” gdy kupka wypada, mogą się bać, że toaleta je wciągnie, albo nawet bólu, który mógł pojawić się przy poprzednim robieniu kupki, dlatego nie chcą tego świadomie powtórzyć.

Aby pomóc dziecku przezwyciężyć ten lęk, przyzwyczajaj je do tego stopniowo. Najpierw pozwól mu skojarzyć toaletę jako miejsce, w którym robi się kupę.

Zatem możesz mu pozwolić nosić pieluszkę podczas wypróżniania, ale niech robi to w łazience. Nie pozwalaj, by chował się za kanapą lub w jakimkolwiek innym pokoju. Gdy już zrobią kupkę, zdejmij pieluszkę, wyrzuć zawartość do toalety i razem spuśćcie wodę, mówiąc „kupka leci do toalety”.

Jeśli dziecko nadal upiera się przy pieluszcze, następnym krokiem będzie posadzenie go w pieluszcze na toalecie lub nocniku. Jeśli i to nie pomoże, możesz nawet spróbować wyciąć w pieluszcze dziurę, tak, by dziecko odczuwało komfort założonej pieluszki, ale zawartość mimo wszystko lądowała w toalecie. W ten sposób stopniowo pozbywacie się pieluszki.



Wpadki!

.....

W trakcie nauki korzystania z nocnika, wypadki będą się na pewno miały miejsce. To, jak na nie zareagujesz, będzie miało bezpośredni wpływ na długość nauki i jak często te wypadki będą się zdarzać. Krzyk, kręcenie głową, niezadowolona mina wzmogą stres dziecka i przedłużą cały proces. Dziecko może zacząć się bać twojej reakcji i będzie ukrywać się gdy poczuje potrzebę wypróżnienia.

Dlatego najlepiej jest zachować spokój i powiedzieć coś takiego jak: „Lila, widzę, że zdarzył ci się wypadek, twoje spodnie są mokre. Chodźmy do łazienki się przebrać.”

Ważne, by dziecko zostało przebrane w łazience/toalecie, a nie w innym pokoju. Niech większość czynności wykona samodzielnie, w miarę możliwości: zdejmie spodnie, dokończy korzystanie z toalety jeśli jest taka potrzeba, spuści wodę, umyje się, nałoży nowe ubranie, umyje ręce. Pozwoli mu to na przyzwyczajenie się do całego procesu.



Wygoda to podstawa

To bardzo ważne, aby na toalecie dziecko czuło się komfortowo. Każdy z nas musi zrelaksować mięśnie aby się wypróżnić. Dziecko nie będzie mogło skorzystać z toalety jeśli jego mięśnie będą napięte albo będzie musiało się trzymać, żeby nie wpaść do toalety. Również, żeby zrobić kupkę w najwygodniejszy możliwy sposób, kolana muszą być wyżej niż biodra, dlatego dwustopniowe podstawki są najlepszym rozwiązaniem. Także nocnik będzie się dobrze sprawdzał, gdyż na nim dziecko przybiera taką właśnie pozycję.

To już wszystko! Mamy nadzieję, że ta garść porad się wam przyda i już niedługo pożegnacie pieluszki (o nie, nasze piękne pupusowe pieluszki :D)

Dajcie nam znać, jak wam poszło i czy nasze majteczki treningowe pomogły.
Pozdrawiamy!

