

Odvikavanje djeteta od pelena

Mnogi roditelji se pitaju kada je pravo vrijeme da se započne s odvikavanjem djeteta od pelena. Jednostavnog odgovora nema, budući da je svako dijete jedinstveno te ima svoj ritam sazrijevanja, svoje navike i sposobnosti.

Ukoliko nije dostignut odgovarajući stupanj zrelosti i to fizičke, emocionalne i neurološke, malo toga možete učiniti da biste taj proces ubrzali. Korištenje kahlice/zahoda zahtijeva od djeteta određen stupanj samokontrole, samostalan hod, kontrolu vlastitog tijela i dovoljno razvijen govor da vam može prenijeti poruku da treba obaviti nuždu i sl.

Neki od znakova koji ukazuju na to da je dijete spremno za odvikavanje od pelena:

- hoda samostalno
- ima redovitu stolicu
- samostalno može povući hlačice gore i dolje
- ima duža razdoblja kada je suho (po nekoliko sati u komadu 3-4h po danu; suha pelena poslije spavanja)
- svjesno je da je obavilo nuždu i pokazuje da je pelena puna
- počinje mu smetati puna ili mokra pelena
- vidljivo pokazuje da obavlja nuždu (geste, izrazi lica i sl.) ili vam to govori
- pokazuje zanimanje za korištenje kahlice/zahoda ili dok drugi odlaze na zahod
- razumije i koristi riječi za veliku i malu nuždu („piškiti“, „kakati“)
- razumije što tražite od njega da obavi u kahlicu/zahod...

Moguće je da ćete opaziti znakove da je dijete spremno oko 2. godine, neka djeca pokazuju spremnost već s 18 mjeseci, dok će druga biti starija od 2 godine.

Proces odvikavanja

Priprema

- Prvo **odaberite kahlicu ili dasku za zahod** prilagođenu djetetu. Ukoliko koristi zahod, osigurajte mu malu stepenicu da se može popeti do zahoda i odmoriti noge dok sjedi. Dijete u ovoj fazi možete motivirati tako da ga odvedete u zajedničku kupnju iste. Pojasnite čemu služi taj predmet i kako se zove.
- Dijete prvo **privikavajte na kahlicu/zahod** tako da će neko vrijeme sjediti obučeno na njoj i to najbolje svaki dan u isto vrijeme kako bi se naviklo. Važno je pri tome da dijete ne dobije dojam prisile, nego da dobrovoljno surađuje u tom procesu. Djeca uče promatrajući, tako možete sadržaj pelene staviti u kahlicu/zahod kako biste djetetu pokazali njihovu svrhu. Omogućite mu da pusti vodu i ne zaboravite zajedno oprati ruke.

Početak odvikavanja

- Potom, neka dijete **sjedi na kahlici/zahodu bez pelena**. Pri tome nije važno da dijete nuždu i obavi. Nemojte ga pri tome prisiljavati i zahtijevati da ostane na njoj unatoč tome što je djetetu dosta, neka sjedi svega nekoliko minuta, inače bi to moglo shvatiti kao kaznu. Možete dijete posjest ujutro nakon spavanja, obroka i užine. Potaknite njegov interes tako da



ćete pohvaliti dijete i kada samo sjedi na kahlici (makar ništa ne obavi i podsjetite ga da može kasnije opet pokušati). Možete kahlicu okružiti igračkama koje ono voli, nabaviti slikovnice o korištenju kahlice/zahoda koje ćete čitati zajedno s djetetom.

- Kada dijete obavi nuždu u kahlici/zahodu uvijek ga **pohvalite**. Kada ne uspije ili se dogodi „nezgoda“ nemojte biti razočarani ili ljuti, nego mu pružite poticaj, npr. „idući put ćeš uspjeti“. Važno je **ne skretati pozornost na neuspjehe**. Pohvala je puno djelotvornija.
- **Opazajte i prepoznajte znakove** da dijete treba obaviti nuždu i odgovorite brzo (ali smireno). Pomozite mu da raspozna te signale, prekine svoju aktivnost i ode prema kahlici.
- Dijete odijevajte u **odjeću koju će lako samostalno svući** gore i dolje.
- **Trajanje usvajanja toaletnih navika** ovisi o djetetu. Ako je ono započeto u pravo vrijeme, može uspjeti već za 10-ak dana (za veliku nuždu, za malu nešto duže), a može trajati i dva do tri mjeseca, pa i dulje.
- **Dnevno odvikavanje** od pelena traje kraće. Kada je ono u potpunosti odviknuto, **noćno odvikavanje** od pelena obično dolazi tek za nekoliko mjeseci. Naviknite dijete da koristi kahlicu/zahod prije odlaska u krevet. Preko noći nemojte buditi dijete da biste ga u polusnenom stanju vodili na zahod, nego je bolje da se ono samo probudi kako bi mokrilo. Recite da vas probudi ako bude trebalo tijekom noći obaviti nuždu. Kada noćna pelena bude suha 3 od 5 noći, djetetu nemojte više stavljati pelenu.

Savjeti u procesu odvikavanja:

- Najbolje je započeti odvikavanje kada nemate velike nadolazeće promjene u obiteljskom životu (npr. preseljenje, prinova, polazak u vrtić, odlazak na putovanje)
- Pratite znakove djeteta kako biste uočili pravi trenutak djetetove spremnosti za odvikavanje od pelena. Prerano odvikavanje može dovesti do frustracija kod djeteta i vas.
- Ne uspoređujte vaše dijete s drugima, svako dijete je jedinstveno i razvija se svojim slijedom. Prilagodite odvikavanje djetetovom ritmu.
- Važna je i vaša spremnost! Planirajte odvikavanje kada se možete posvetiti tom procesu i biti konzistentni tijekom nekoliko mjeseci.
- Dobro je zaštititi krevet nepromočivim materijalom kada krene odvikavanje.
- Budite strpljivi! Nikako nemojte tijekom procesa vikati na dijete, grditi ga, uporabljivat silu (držati ga na kahlici/zahodu protiv volje), omalovažavati ili čak kažnjavati. Tijekom ovog procesa nema mjesta kazni. Takva ponašanja stvorit će pritisak djetetu, imat će neugodne emocionalne reakcije i kontraproduktivno je u ovladavanju ove vještine - može rezultirati otporom i zatvorom.
- Ne ispitujte dijete stalno treba li obaviti nuždu, već mu pomognite prepoznati signale koje mu tijelo šalje.
- Imajte na umu da su nezgode neizbježne. Motivirajte dijete korištenjem pohvala, podsjetite ga povremeno, uključite ga u taj proces tako da dopustite djetetu da bira hoće li koristiti kahlicu ili zahod, odvedite dijete u zajedničku kupnju gaćica koje će samo izabrati, ponudite male nagrade (npr. naljepnicu, slikovnicu).
- Kada se i dogode „nezgode“ mirno očistite dijete i predložite da to sljedeći put obavi u kahlici/zahodu.
- Obavijestite druge osobe koje se brinu za dijete (članove obitelji, odgojiteljice) o planu i procesu odvikavanja te zamolite za suradnju.
- Ako vaše dijete nakon 4. godine nije uspostavilo toaletnu kontrolu, dobro je posavjetovati se sa stručnjakom.