

ODVIKAVANJE OD PELENA



Obično se znakovi spremnosti na odvikavanje od pelena kod djece uočavaju u dobi između 1.5 i 2.5 godine, iako ponekad nije neobično da se ti znakovi pojave i nešto kasnije. Roditelji se najčešće odlučuju na skidanje pelena tijekom ljetnih mjeseci u periodu između drugog i trećeg rođendana no odluka o tome je li vrijeme za odvikavanje od pelena ne bi trebala počivati isključivo na vremenskim prilikama i rasporedu godišnjeg odmora nego na znakovima koji ukazuju na djetetovu spremnost da se uspješno nosi s ovim izazovom.

Pratite signale svoga djeteta, izbjegavajte usporedbe s drugima i oboružajte se strpljenjem. Svako dijete će skinuti pelenu kada za to bude spremno.

Odvikavanje od pelena veliki je korak u životu djeteta i zahtjevan razvojni zadatak, a sam proces odvikavanja za roditelje često predstavlja izazov kojeg se nerijetko i pribojavaju. Odvikavanje od pelena zahtjeva kvalitetnu i temeljitu pripremu djeteta i roditelja, te ovisi o fizičkoj, kognitivnoj i emocionalnoj zrelosti djeteta.

Neki znakovi da je dijete SPREMNO za odvikavanje od pelena:

- ima normalnu redovitu stolicu
- ima duže periode kada je suho (suha pelena poslije spavanja, po danu suha pelene po par sati u komadu)
- svjesno je da je obavilo nuždu te traži promjenu pelene
- smeta mu puna ili mokra pelena
- vidljivo pokazuje da obavlja nuždu (najavi riječima, umiri se, pravi grimase i sl.)
- pokazuje interes za korištenje kahlice/WC-a
- razumije i koristi riječi za veliku i malu nuždu (npr. piškiti, kakati)
- sviđa mu se biti u gaćicama i radije ih bira nego pelene
- pokazuje interes kada ostali ukućani koriste wc, prati ih u wc, pušta vodu, zapitkuje...
- može samostalno spustiti i dignuti hlačice

Kako pripremiti dijete?

Priprema djeteta počinje prije samog čina skidanja pelena i neke aktivnosti mogu se provoditi već od ranije dobi:

- Kada presvlačite dijete pokažite djetetu njegovu mokru ili pokakanu pelenu, istresite pred njim stolicu iz pelene u WC i zajedno pustite vodu i bacite pelenu
- Najavite djetetu da će i ono kad bude veće ići na tutu ili WC i da mu neće trebati pelene
- Ako pokazuje interes za to dopustite djetetu da s vama uđe u WC, da vidi mokraću i stolicu u WC školjki, da povuče vodu i sl.
- Kada u šetnji vidite izmet ili psa koji vrši nuždu objasnite djetetu što se događa i što životinja radi
- Kroz igru pripremajte dijete na proces odvikavanja od pelena. Dijete možda staviti svoju lutkicu ili plišanca na kahlicu da obave nuždu, može se lutkica popiškiti na pod ili u hlače pa je treba presvući i sl.
- Čitajte djetetu slikovnice koje se bave ovom tematikom

Neposredno prije samog skidanja pelena pripremite dijete tako da:

- Razgovarajte s djetetom te mu objasnite što planirate, kako će to izgledati te što očekujete od njega
- Zajedno izaberite prve gaćice i kahlicu (npr. sa slikom njihovih omiljenih likova)
- Upoznati dijete s kahlicom i wc-om i objasnite mu čemu služe
- Postavite kahlicu na dogovoreno mjesto tako da djetetu bude vidljiva i lako dostupna
- Objasnite djetetu da su nezgode sasvim normalne i da su sastavni dio učenja

Kako se roditelj može pripremiti?

- Informirajte se i educirajte, a potom izradite plan koji ćete podijeliti s ostalim djetetu bliskim osobama
- Napravite praktičnu pripremu (kupiti gaćice, postaviti nepropusne podloge na madrace, pomaknuti tepihe, pripremiti presvlake i sl.)
- Pripremite dijete na ovu promjenu
- Izdvojite dovoljno vremena za proces odvikavanja čije trajanje varira od nekoliko dana do nekoliko mjeseci ovisno o djetetu
- Naoružajte se strpljenjem te prilagodite očekivanja, dajte djetetu vremena
- Oslušajte potrebe svog djeteta te poštujujte djetetovu osobnost i temperament
- Pustite djetetu da samo diktira tempo odvikavanja i pohvalite ga za svaki pokušaj
- Ne zaboravite da je odvikavanje od pelena za dijete nova vještina koja se postepeno stječe te da će vjerojatno biti dosta mokrih incidenata.

I priprema, pozor, sad!

Za početak bilo bi dobro da se **djetetu tijekom ovog procesa ne događaju paralelno i neke druge veće promjene (rođenje brata sestre, polazak u vrtić, selidba I sl.) te da dijete bude kod kuće ili u nekom drugom poznatom okruženju gdje se osjeća sigurno te da ima podršku roditelja.** Kada ste prepoznali da je dijete spremno za odvikavanje od pelena, pripremili dijete i sebe, odvojili dovoljno vremena i pripremili sve što vam treba vrijeme je da skinete djetetu pelene i obučete gaćice. Postavite kahlicu na vidljivo mjesto kako ste se dogovorili s djetetom i budite strpljivi. Kada se dijete obavi nuždu u gaćice, a sigurno hoće i to nemali broj puta, **nikada ga ne korite, ne vičite i ne posramljajte već ga kratko ohrabrite.** Reakcija roditelja u slučaju neuspjelih pokušaja ne treba biti ni pretjerano pozitivna već bi treba biti neutralna, presvlačenje kratko jer ukoliko je presvlačenje “zabavno vrijeme s mamom ili tatom” to sigurno neće dodatno motivirati dijete da pokuša smanjiti broj nezgoda. **Dijete ne bi trebali konstantno slati na kahlicu ili puštati dijete da sjedi na kahlici satima,** cilj nije da se dijete slučajno popiški u kahlicu već dijete želimo naučiti da prepozna potrebu i na temelju te potrebe nuždu obavi u wc ili kahlicu. Ipak, dobro je da dijete stekne naviku da prije i poslije spavanja odlazi kratko sjesti na kahlicu, ali imajte na umu da je prisila kontraproduktivna i da navikavanje na obavljanje nužde u kahlicu može uspjeti jedino uz dobrovoljnu suradnju djeteta.

NIKADA NE:

Kritizirati, posramljivati, kažnjavati, vikati, ljutiti se, koristiti ucjenu i prisilu, uspoređivati dijete s drugom djecom, pričati ispred djeteta kako je neuspješno ...

U početku, kada su nezgode još česte, moguće je da ćete imati potrebu staviti djetetu pelenu kada idete negdje gdje bi bilo nezgodno da dijete nuždu obavi u hlače. Ovo vraćanje pelene svakako nije nešto što se preporučuje i trebalo bi izbjeći, no ponekada jednostavno nije moguće i u tim slučajevima pripremite dijete na to te mu objasnite da je to samo privremeno. Ne zaboravite da pelena djetetu poručuje da se u nju može piškiti i da je bolje da ga dugo ne zbunjujete s povremenim stavljanjem pelene. Puno sretnija opcija od povremenog vraćanja pelene je ta da pripremite jednu malu

“putnu kahlicu” koju ćete jedno vrijeme nositi svugdje sa sobom i ruksak s nekoliko promjena.

Paralelno sa skidanjem dnevne pelene bilo bi idealno skinuti i “noćnu pelenu” no iskustvo pokazuje da “noćne pelene” često dolaze zadnje na red. Roditelji dosta često zadržavaju noćnu pelenu jer u početku odvikavanja dijete često mokri u krevet što onda dio noći prolazi nezamijećeno i dijete spava u mokrom. Upravo iz ovog razloga se roditelji na skidanje “noćne pelene” najčešće



odlučuju kada primijete da je pelena ujutro češće suha nego mokra. Kada odlučite skinuti noćnu pelenu dijete neposredno prije spavanja i nakon buđenja kratko posjednite na kahlicu. Nemojte djetetu uskraćivati napitak prije spavanja jer o količini popijene tekućine ovisi samo hoće li noćna lokvica biti veća ili manja. **Nikako ne budite dijete po noći da bi mokrilo**, dijete bi trebao probuditi mjehur koji signalizira da je pun, a ne mama. Suprotno mišljenju brojnih roditelja **odvođenje djeteta na wc u polu usnulom stanju ne smanjuje naviku mokrenja u snu već je podržava** i djeluje kontraproduktivno. Ako primijetite po noći da se dijete vrti i da bi trebalo piškiti neka se dijete skroz probudi i svjesno obavi nuždu što možda i nije praktično za roditelje ali podsjetite se što vam je cilj – djetetova samostalnost i usvojenost higijenskih navila ili suh krevet.

Odvikavanje od pelena veliki je korak za dijete i process koji nerijetko okupira cijelu obitelj. Ovaj period odlična je prilika za uspostavljanje međusobnog povjerenja između roditelja i djeteta i vrijeme u kojem ćete djetetu posvetiti posebnu brigu i pažnju. Za dijete mlađe životne dobi nije toliko važno hoće li neku vještinu svladati iz prvog ili desetog pokušaja, već je mnogo važnije da osjeti **podršku, prihvaćanje i razumijevanje roditelja tijekom tog procesa učenja.**

Ako unatoč vašim pokušajima ne primjećujete pomake kod svog djeteta te je i dalje više neuspješnih nego uspješnih pokušaja obavljanja nužde u kahlicu vrlo je moguće da dijete ipak trenutno, zbog nekog razloga, nije spremno za ovaj proces. U ovakvim slučajevima svakako je korisno razgovarati s **predškolskim psihologom** koji vam može pomoći otkriti razloge otežanog odvikavanja od pelena te vam dati korisne savjete što napraviti u tom slučaju.

***Pogrešan stav:** "Dijete koje odbija odlazak na wc ili unatoč naporima roditelja i dalje nuždu ne obavlja u wc je neposlušno, zločesto, prkosno i namjerno to radi u inat roditeljima."*

***Ispravan stav:** "Dijete nije dostiglo fiziološku i/ili psihološku zrelost za takvu vrstu promjene."*

Pripremila: Anja Jurić Barać, psihologinja