

Odpieluchowanie dziecka krok po kroku



Wprowadzenie

Odpieluchowanie, nazywane również treningiem nocnikowym, stanowi ważny etap rozwoju dziecka. Każde dziecko rozwija się we własnym tempie. Dowiedziono jednak, że dla zdrowia jelit i pęcherza dziecka najlepiej przestać używać pieluch – w tym pieluch wielorazowych, pieluchomajtek oraz majtek treningowych – między 18. a 30. miesiącem życia.

Bardzo ważne, aby dziecko zostało odpieluchowane na długo przed rozpoczęciem Reception (zerówki). Wyjątkiem są dzieci ze zdiagnozowanymi problemami medycznymi, takimi jak schorzenia pęcherza lub jelit.

Brak pieluchy nie tylko pomaga dziecku czuć się pewnie i zdrowo oraz być częścią grupy, ale także pozwala nauczycielom poświęcać więcej czasu na nauczanie i wspieranie rozwoju dzieci w inny sposób.



Czy wiesz, że?

**W latach
70. i 80.
XX wieku
83%**

dzieci było odpieluchowanych przed 18. miesiącem życia

**Obecnie
1 na 4**

dzieci nie potrafi korzystać z toalety w momencie rozpoczęcia nauki w Reception.

Skąd wiedzieć, kiedy zacząć?

Przy odpowiednim wsparciu prawie wszystkie dzieci są w stanie nauczyć się korzystać z toalety, w tym dzieci ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi i niepełnosprawnościami (SEND). Dzieci z potrzebami sensorycznymi mogą wymagać dodatkowego czasu i wsparcia.

Trening nocnikowy to proces, a nie jednorazowe zdarzenie. Nauka przebiega stopniowo, a dzieci mogą zacząć ćwiczyć siadanie na nocniku lub toalecie, gdy tylko nauczą się samodzielnie siedzieć.

Dowiedziano, że dla zdrowia jelit i pęcherza dziecka najlepiej **przestać używać pieluch między 18. a 30. miesiącem życia dziecka**. Nie musisz zwlekać z rozpoczęciem nauki korzystania z toalety, nawet w przypadku dziecka z SEND.

Trening nocnikowy polega na nauce umiejętności, które można wykształcić przy dodatkowej pomocy i/lub wypracowaniu jasnej rutyny. Im dłużej zwlekaasz, tym trudniej może być dziecku opanować nową rutynę i poczuć się pewnie bez pieluchy.

Niektóre dzieci sygnalizują, że to odpowiedni moment na odpieluchowanie. Mogą na przykład wiedzieć lub mówić, kiedy robią siku, a czas między oddawaniem moczu wynosi co najmniej godzinę. Wiele dzieci nie daje jednak wyraźnych sygnałów, a większość z własnej inicjatywy nigdy nie zrezygnowałaby z noszenia pieluchy, zwłaszcza w przypadku pieluch jednorazowych lub pieluchomajtek, które zaprojektowano z myślą o zapewnieniu uczucia suchości.

Upewnij się, że dziecko nie ma zaparc – powinno regularnie (co najmniej co drugi dzień) oddawać miękkie stolce. Jeśli podejrzewasz u dziecka zaparcia, przed odpieluchowaniem należy uzyskać pomoc w tym zakresie.

Czy wiesz, że?

Brytyjskie rodziny wydają na pieluchy i chusteczki

400 funtów

rocznie, a dzięki wcześniejszemu treningowi nocnikowemu można by zaoszczędzić całą tę kwotę.

Na brytyjskie wysypiska śmieci trafia ok.

3 miliardów

pieluch jednorazowych rocznie, a każda z nich może rozkładać się nawet 500 lat!

Brytyjskie samorządy wydają ponad

60 mln funtów

rocznie na utylizację pieluch. Trening nocnikowy pomaga ograniczyć negatywny wpływ na środowisko naturalne.

Przygotowania



Czasem dobrze sprawdza się pominięcie etapu nocnika i skupienie się od razu na korzystaniu z toalety (z odpowiednią nakładką, podestem i poręczami). Dzięki temu dziecko przyzwyczaja się do załatwiania potrzeb fizjologicznych w łazience, co pozwala wyeliminować dodatkowy etap przejściowy, czyli konieczność przejścia z nocnika na toaletę.

Niezależnie jednak od tego, czy zdecydujesz się zacząć od nocnika, czy od razu od toalety, istnieje wiele sposobów pomocy dziecku w przygotowaniu się do odpieluchowania. Cały proces można zacząć, gdy tylko dziecko nauczy się samodzielnie siedzieć.

1 Zmieniaj pieluchy od razu, gdy tylko są mokre lub zabrudzone

W ten sposób uczysz dziecko, że dbanie o czystość i suchość jest zdrowe. W miarę możliwości zmieniaj pieluchę w łazience, aby pomóc dziecku powiązać to miejsce z robieniem siku lub kupy.

2 Zapoznaj dziecko z nocnikiem lub toaletą

poprzez wspólne czytanie z nim książeczek o treningu nocnikowym. Możecie też posadzić na nocniku ulubioną lalkę lub zabawkę dziecka, a następnie zachęcić je, aby samo na nim usiadło.

3 Regularne ćwiczenie siadania na nocniku lub toalecie

można rozpocząć po zapoznaniu dziecka z nocnikiem lub toaletą, a potem stopniowo zwiększać częstotliwość do kilku prób dziennie.

4 Zadbaj o zdrową dietę i odpowiednie nawodnienie

Zapewnij dziecku dietę bogatą w błonnik (np. owoce, warzywa i pieczywo pełnoziarniste), aby zapobiegać zaparciom, które mogą utrudniać trening nocnikowy.

5 Zadbaj o picie dużej ilości wody

w regularnych odstępach 6–8 razy w ciągu dnia. Podczas wprowadzania pokarmów stałych podawaj dziecku wodę w kubku.

To praca zespołowa

Jeśli dziecko już uczęszcza do żłobka lub przedszkola, jest pod opieką opiekunki lub regularnie zajmują się nim dziadkowie, przyjaciele bądź inni członkowie rodziny, porozmawiaj z nimi, aby razem wspierać dziecko podczas treningu nocnikowego.

Wspólnie uzgodnijcie plan działania. Zadbaj o spory zapas ubrań i wzajemnie informujcie się o wszelkich dostrzeżonych sygnałach, które mogą sugerować, że dziecko potrzebuje skorzystać z nocnika lub toalety. Taka konsekwencja pomoże dziecku uczyć się szybciej.



Najważniejsze wskazówki



Zmieniaj pieluchy na stojąco na podłodze (gdy dziecko potrafi już samodzielnie stać) w łazience i angażuj je w cały proces (np. spłukiwanie kupy, mycie rąk, zsuwanie spodni i pieluchomajtek oraz ich ponowne zakładanie).



Zapewnij dziecku regularny czas bez pieluchy. Może to mieć miejsce tuż po zrobieniu przez dziecko siku i kupy, aby pozwolić mu doświadczyć bycia bez pieluchy, ograniczając ryzyko wypadki. Po pół godzinie pomóż dziecku ponownie założyć pieluchę, zapewniając mu czystość i suchość.



Mów o siku i kupie w rzeczowy, naturalny sposób.



Gdzie znaleźć więcej materiałów?

Znajdziesz je online pod adresem:

<https://pottytrainingguide.co.uk>

Najważniejsze wskazówki



Zadbaj o komfort dziecka w łazience, zwłaszcza jeśli ma trudności z przetwarzaniem sensorycznym. Jeśli na przykład przytłacza je dźwięk splukiwanej toalety, spróbujcie używać w łazience ochronników słuchu.



Niektóre dzieci są wrażliwe na zapachy w łazience. Warto używać **w łazience mięty pieprzowej, lawendy lub cytryny**.



Ubieraj dziecko w odzież, którą łatwo się zsuwa (np. dresy lub legginsy), zamiast spodni z guzikami (np. dżinsów) lub spódniczy z rajstopami, które trudniej zdjąć, gdy trzeba szybko skorzystać z łazienki. Przez pierwszych kilka dni po rezygnacji z pieluchy niektóre dzieci wolą chodzić bez ubrań od pasa w dół.

Co będzie potrzebne?



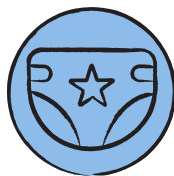
Nocnik (jeden lub kilka) i/lub nakładka na toaletę oraz podest do podparcia stóp. Podest powinien być na tyle wysoki, aby podczas siedzenia na toalecie kolana dziecka znajdowały się powyżej bioder.



Majtki lub wielorazowe materiałowe majtki treningowe.



Rezygnacja z pieluchy



Gdy przygotowania i pierwsze ćwiczenia są już za wami, czas przestać używać pieluch w ciągu dnia. Wybierz moment, który będzie odpowiedni dla całej rodziny, gdy życie toczy się względnie spokojnie, bez większych zmian lub zakłóceń.

Jeśli dziecko ma problemy ze zdrowiem jelit i/lub pęcherza, takie jak zaparcia lub infekcje pęcherza, należy je rozwiązać przed rozpoczęciem odpieluchowania.

1 Wyjaśnij dziecku, co się dzieje

Poinformuj je, że żegna się z pieluchami, i wyjaśnij, z czym wiąże się korzystanie z nocnika lub toalety.

Najważniejsze wskazówki



Noszenie majtek zamiast pieluch może być dla dziecka dziwnym doświadczeniem. Jeśli uważasz, że dziecko może mieć trudność z tą zmianą, przygotuj kilka rodzajów bielizny różniących się krojem, kolorem, materiałem i dopasowaniem.



2 Gdy dziecko nie korzysta z pieluchy, wypatruj sygnałów wskazujących na to, że potrzebuje się załatwić:

- Dziecko mówi, że robi siku lub że potrzebuje zrobić siku.
- Dziecko wie i mówi, kiedy jest mokre lub brudne.
- Dziecko wierci się, milknie lub napina się (co może objawiać się robieniem dziwnych min).

Gdy zauważysz któryś z tych sygnałów, posadź dziecko na nocnik lub toaletę i zachęć je do próby zrobienia siku lub kupy. Staraj się unikać zbyt częstego podpowiadania lub pytania dziecka, czy potrzebuje skorzystać z nocnika. Chłopców warto zachęcać do sikania na siedząco, zwłaszcza w trakcie treningu nocnikowego. Pomaga to im się rozluźnić, a jednocześnie ułatwia sprawę, gdy potrzebują też zrobić kupę.



Jeśli dziecko potrzebuje wsparcia

w komunikowaniu się, możesz używać znaków

Makaton, obrazków lub zdjęć toalety itp. Wybierz jedną metodę, która pomoże dziecku rozpoznać, że nadszedł czas skorzystania z nocnika lub toalety.

Najważniejsze wskazówki



Jeśli dziecko ma trudność z siedzeniem na nocniku wystarczająco długo, **spróbuj zaśpiewać mu piosenkę lub wspólnie przeczytać krótką książeczkę**. Zachęcaj je, aby pozostało na nocniku lub toalecie do zakończenia piosenki lub książeczki.

3 Nie szczędź dziecku pochwał i zachęt!

Celebryzuj każdą próbę i każdy, nawet najmniejszy sukces dziecka. Chwal dziecko za samo siedzenie na nocniku lub toalecie – każde siku lub kupa to dodatkowy plus!

4 Pomóż dziecku uczyć się nowych umiejętności

Nauz dziecko wycierać pupę, spuszczać wodę w toalecie, myć ręce oraz wybierać bieliznę. Pomaga to budować jego pewność siebie i poczucie kontroli. W momencie rozpoczęcia nauki w Reception dziecko powinno potrafić samodzielnie się podetrzeć.



5 Wykazuj się konsekwencją

Gdy dziecko zaczyna nosić majtki w ciągu dnia, konsekwencja pomaga mu szybciej ugruntować tę umiejętność. Zakładanie pieluchy na wyjścia z domu może utrudniać dziecku zrozumienie nowych zasad.

Najważniejsze wskazówki



Zachowuj spokój w razie wpadek: Razem posprzątajcie, delikatnie przypomnij dziecku o nocniku lub toalecie i przejdźcie nad tym do porządku. Twoja spokojna reakcja sprawia, że dziecko nie odczuwa lęku ani niepokoju i ma większą szansę na powodzenie następnym razem.



Przygotuj się na wyjścia z domu: Zostanie w domu przez pierwszych kilka dni może ułatwić naukę, ale gdy już wychodzicie, zabieraj ze sobą dużo zapasowych ubrań. Warto zaopatrzyć się w nocnik podróżny oraz zmywalną, chłonną matę na fotel samochodowy.

Rezygnacja z pieluchy podczas drzemki i w nocy



Gdy dziecko przestało używać pieluch w ciągu dnia, kolejnym krokiem są drzemki. Rezygnacja z pieluchy podczas drzemki pomaga przygotować dziecko do odpieluchowania w nocy.

Zacznij od zachęcania dziecka do skorzystania z toalety lub nocnika tuż przed drzemką oraz po przebudzeniu. Gdy zauważysz, że po przebudzeniu pielucha czasem jest sucha, całkowicie zrezygnuj z niej podczas drzemek.

Odpieluchowanie w nocy zwykle następuje po opanowaniu korzystania z nocnika w ciągu dnia. Większość dzieci udaje się przesypiać noc bez sikania do 5. roku życia, jednak u niektórych może to potrwać dłużej. To nie wina dziecka, że sika podczas snu.

Aby pomóc dziecku zadbać o suchość w nocy:

- 1 Dopilnuj, żeby przed snem skorzystało z toalety lub nocnika, nawet jeśli będzie spało w pieluszce.
- 2 Zaprzestań podawania dziecku napojów na godzinę przed snem.
- 3 Utrzymuj stałą rutynę przed snem.
- 4 Unikaj budzenia dziecka i prowadzenia go do toalety, ponieważ sprzyja to oddawaniu moczu podczas snu.

Jeśli dziecko nie przesypia nocy bez sikania po ukończeniu 5. roku życia, porozmawiaj o tym z pielęgniarką środowiskową, pielęgniarką szkolną lub innym pracownikiem ochrony zdrowia.



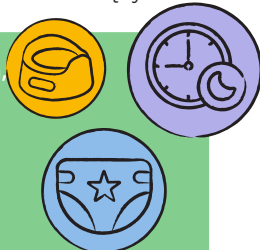
Skąd uzyskać pomoc?

Możesz uzyskać wsparcie od opiekunki do dziecka, personelu żłobka, przedszkola, pielęgniarki środowiskowej oraz w klubiku dziecięcym lub rodzinnym centrum wsparcia.

Temat treningu nocnikowego możesz też poruszyć podczas każdej rozmowy z pielęgniarką środowiskową. Pielęgniarka środowiskowa zapewne poruszy temat treningu nocnikowego podczas bilansu zdrowia dziecka w wieku 9–12 miesięcy.



Dostępnych jest wiele porad specjalistycznych, również dla rodzin dzieci z SEND. Odwiedź stronę internetową „Odpieluchowanie dziecka krok po kroku”, aby znaleźć przydatne linki, materiały i wskazówki od specjalistów z ERIC, The Children’s Bowel and Bladder Charity.



Ten poradnik został opracowany wspólnie przez

