

Ghidul pentru învățarea folosirii oliței



Introducere

Învățarea folosirii oliței reprezintă un moment important în dezvoltarea copilului dvs. Înțelegem că toți copiii se dezvoltă în propriul ritm, dar cercetările demonstrează că este cel mai bine pentru sănătatea sistemului digestiv și urinar al copilului dvs. să opriți utilizarea scutecele, inclusiv a scutecelel refofosibile, scutecelel tip chiloțel și chiloților de învățare între 18 și 30 de luni de viață.

Este foarte important să se renunțe la scutece cu mult timp înainte de începerea anului Reception (Recepție). Singura excepție ar trebui să o reprezinte copiii cu un diagnostic medical, precum o afecțiune a vezicii urinare sau a sistemului digestiv.

Faptul că nu mai utilizează scutece nu doar îi ajută pe copii să se simtă încrezători, sănătoși și membri ai grupului, ci înseamnă și că profesorii pot petrece mai mult timp predând și susținând dezvoltarea copiilor în alte moduri.



Știați că?

83%

dintre copii renunțau la scutece până la vârsta de 18 luni în anii 1970 și 1980.

În prezent, 1 din 4

copii nu știu cum să utilizeze toaleta atunci când încep Reception.

Cum știi când să încep?

Aproape toți copiii pot învăța să fie uscați și curați cu sprijinul adecvat, inclusiv acei copii cu cerințe educaționale speciale și dizabilități (SEND). Este posibil ca acei copii cu nevoi senzoriale deosebite să necesite timp și sprijin suplimentare.

Învățarea folosirii oliței ar trebui privită ca un proces, nu ca un eveniment unic. Se întâmplă în timp și copiii pot exersa statul pe oliță sau mersul la toaletă din momentul în care se pot ridica independent.

Cercetările demonstrează că este cel mai bine pentru sănătatea sistemului digestiv și urinar al copilului dvs. să **nu mai utilizeze scutece la vârsta cuprinsă între 18 și 30 de luni**. Chiar dacă bebelușul sau copilul dvs. are SEND, nu este necesar să așteptați pentru a începe să învețe să folosească olița.

Învățarea folosirii oliței înseamnă învățarea unor abilități, și acestea pot fi deprinse cu ajutor suplimentar și/sau o rutină clară. Cu cât așteptați mai mult, cu atât mai greu îi poate fi copilului dvs. să învețe noua rutină și să se simtă încrezător fără scutece.

Unii copii vor prezenta semne că este momentul potrivit pentru a nu mai utiliza scutece. De exemplu, este posibil ca aceștia să știe și să vă spună când urinează și pauza dintre două urinări va fi de minim o oră. Dar mulți copii nu vor prezenta semne clare și majoritatea nu vor cere niciodată să renunțe la scutece, în special dacă poartă scutece de unică folosință sau scutece tip chiloțel care sunt proiectate astfel încât ei să se simtă uscați.

Asigurați-vă că copilul dvs. nu este constipat – ar trebui să aibă scaun moale regulat (cel puțin o dată la două zile). Dacă vi se pare că este posibil ca copilul dvs. să fie constipat, este important să obțineți ajutor înainte să opriți utilizarea scutecelor.

Știați că?

**400 £
anual**

este suma cheltuită de familiile britanice doar pe scutece și șervețele umede - învățarea folosirii oliței mai devreme v-ar ajuta să economisiți integral această sumă.

**Aproximativ
3
miliarde**

de scutece de unică folosință ajung anual în gropile de gunoi din Marea Britanie – descompunerea fiecăruia dintre acestea durează până la 500 de ani!

**Peste
60 mil. £**

este suma anuală cheltuită de autoritățile locale din Marea Britanie pentru eliminarea scutecelor. Învățarea folosirii oliței contribuie la diminuarea impactului asupra mediului înconjurător.

Pregătirea



În cazul multor copii, este util să eliminați olița cu totul și să vă concentrați pe utilizarea toaletei (cu un reductor, treaptă și bară de sprijin adecvate). Astfel, copilul nu doar că se obișnuiește cu mediul băii pentru mersul la toaletă, dar ajută și la eliminarea unui pas suplimentar de tranziție, dispărând nevoia de a trece de la oliță la toaletă ulterior.

Dar, indiferent dacă alegeți să începeți cu olița sau să treceți direct la WC, sunt multe lucruri pe care le puteți face pentru a vă ajuta copilul să se pregătească să renunțe la scutece. Puteți începe să vă pregătiți de îndată ce copilul dvs. se poate ridica fără sprijin.

1 Schimbați scutecele de îndată ce sunt ude sau murdare

Astfel, bebelușul dvs. învață că este sănătos să fie curat și uscat. Dacă puteți, schimbați-i scutecul în baie pentru a-l ajuta să facă legătura între scutece și pipi și caca.

2 Familiarizați-vă copilul cu o oliță sau o toaletă

citind câteva dintre cărțile fantastice despre oliță disponibile cu copilul dvs., ajutând păpușa sau jucăria sa preferată să stea pe ea și apoi încurajându-l și pe el să stea pe ea.

3 Exercițiile regulate de stat pe oliță sau toaletă

pot începe de îndată ce i s-a prezentat olița sau toaleta, până când au loc de mai multe ori pe zi.

4 Încurajați consumul de alimente sănătoase și lichide suficiente

Oferiți-i copilului dvs. un regim alimentar ce include fibre (de ex. fructe, legume și pâine integrală) pentru a evita constipația, ce poate face mai dificilă învățarea folosirii oliței.

5 Consumați multă apă

Împărțiți în 6-8 porții, distribuite constant pe parcursul întregii zile. Când introduceți alimentele solide, oferiți apă într-o cană.

Este un efort de echipă

Dacă copilul dvs. merge deja la grădiniță, este preșcolar, este în grija unui supraveghetor de copii sau este îngrijit periodic de bunici, prieteni sau membri ai familiei extinse, discutați cu aceștia și stabiliți cum veți colabora pentru a-l ajuta pe copilul dvs. să învețe să folosească olița.

Stabiliți pașii pe care îi veți efectua cu toții și rugați-i să vă susțină, atât pe dvs. cât și pe copilul dvs. Oferiți multe haine de schimb și anunțați-i periodic despre orice semnale pe care le-ați observat și care sugerează că acesta ar putea avea nevoie să folosească olița sau toaleta. Această consecvență vă va ajuta copilul să învețe mai repede.



Recomandări principale



Schimbați scutecele stând în picioare pe podea (de îndată ce copilul dvs. poate sta în picioare fără ajutor) în baie și implicați-l în proces (de ex., tras apa după caca, spălarea mâinilor, lăsatul pantalonilor și a scutecelor chiloțel și trasul lor înapoi în sus).



Oferiți-i periodic o perioadă de timp în care să stea fără scutec. Încercați să faceți acest lucru după ce a făcut pipi sau caca, astfel încât să simtă cum este să nu aibă scutec, fără să apară un accident. Ajutați-l să își pună scutecul înapoi după jumătate de oră, pentru a rămâne curat și uscat.



Vorbiți despre pipi și caca într-un mod firesc.



Unde pot găsi mai multe resurse?

Acestea pot fi accesate online la
<https://pottytrainingguide.co.uk>

Recomandări principale



Transformați baia într-un loc confortabil pentru copilul dvs., în special dacă copilul dvs. are tulburări de procesare senzorială. De exemplu, dacă copilul dvs. consideră că zgomotul trasului apei este copleșitor, încercați să utilizați antifoane în baie.



Este posibil ca unii copii să fie sensibili în ceea ce privește mirosurile din baie. Încercați să folosiți **mentă, levănțică sau lămâi în baie.**



E o idee excelentă să poarte haine care sunt mai ușor de dat jos, (de ex. pantaloni sport sau colanți), mai degrabă decât pantaloni cu nasturi (de ex., blugi) sau fuste cu colanți, care sunt mai greu de desfăcut atunci când e timpul să meargă la baie! Unii copii preferă să stea dezbrăcați de la brâu în jos în primele zile după ce nu mai poartă scutece.

Ce voi avea nevoie?



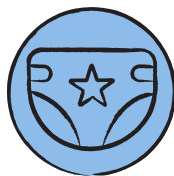
O oliță (sau mai multe) și un reductor de WC, plus o treaptă pe care să-și sprijine picioarele. Această treaptă ar trebui să fie suficient de înaltă ca, atunci când stă pe toaletă, genunchii copilului să fie mai sus decât șoldurile sale.



Chiloți sau chiloți de învățare textili, reutilizabili.



Oprirea utilizării scutecelor



De îndată ce v-ați pregătit și ați exersat, este timpul să opriți utilizarea scutecelor în timpul zilei. Alegeți un moment potrivit pentru familia dvs., când viața e relativ liniștită, fără schimbări sau întreruperi majore.

Dacă problemele medicale ale copilului dvs. îi afectează sistemul digestiv și/sau urinar, precum o constipație sau o infecție urinară, rezolvați acele probleme înainte de a opri utilizarea scutecelor.

1 Spuneți-i copilului dvs. ce se întâmplă

Anunțați-l că spune pa scutecelor și explicați-i ce înseamnă utilizarea oliței sau toaletei.

Recomandare importantă



Trecerea de la scutece la chiloței poate fi resimțită ca ciudată. Pregătiți opțiuni de forme, culori, materiale și stiluri diferite, dacă simțiți că acesta va considera dificilă această schimbare.



2 Acum că nu mai poartă scutece, urmăriți semnale că are nevoie să meargă la oliță și apoi îndrumați copilul către oliță:

- Vă spune că face pipi sau că are nevoie să facă pipi.
- Știe și vă spune când este ud sau murdar.
- Se agită, tace sau se ține (care ar putea arăta ca și cum ar face mutre).

Când observați un semnal, îndrumați copilul către oliță sau toaletă și încurajați-l să încerce. Încercați să evitați să vă încurajați sau să vă întrebați copilul dacă are nevoie să meargă prea des la oliță. Încurajați băieți să stea jos când fac pipi, în special când se obișnuiesc cu olița. Îi ajută să se simtă mai relaxați și, dacă au nevoie să facă și caca, se vor simți încurajați s-o facă.



Dacă copilul dvs. are nevoie de ajutor în ceea ce privește comunicarea, puteți utiliza semne Makaton, imagini sau fotografii cu toaleta, etc. Alegeți o imagine care vă va ajuta copilul să recunoască faptul că este timpul să meargă la oliță sau toaletă.

Recomandare importantă



Dacă copilul dvs. întâmpină dificultăți în a sta suficient de mult timp pe oliță, **încercați să cântați un cântecel sau să citiți o carte scurtă împreună.** Încurajați-l să stea pe oliță sau toaletă până la terminarea cântecelului sau a cărții.

3 Lăudați și încurajați copilul din plin!

Sărbătoriți fiecare încercare și succes, oricât de mici ar fi. Lăudați-vă copilul pentru că stă pe oliță sau toaletă - orice pipi sau caca e bonus!

4 Ajuțați-vă copilul să dobândească abilități noi

Învățați-vă copilul să se șteargă la fund, să tragă apa, să se spele pe mâini și să-și aleagă chiloții. Aceste lucruri contribuie la consolidarea încrederii și a sentimentului de control. Copiii ar trebui să se poată șterge singuri la fund până la momentul începerii Clasei Zero.



5 Fiți consecvent(ă)

De îndată ce copilul dvs. începe să poarte chiloți pe timpul zilei, consecvența va va ajuta copilul să învețe mai repede. Copilul poate resimți confuzie dacă, de exemplu, revine la scutece atunci când iese afară.

Recomandări importante

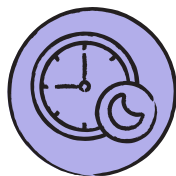


Păstrați-vă calmul atunci când apar accidente: Curățați împreună, amintiți-i de oliță sau toaletă cu blândețe și mergeți mai departe. Dacă nu faceți mare caz atunci când apare un accident, copilul nu se va simți anxios și îngrijorat și șansele viitoare de succes cresc.



Fiți pregătit(ă) atunci când vă aventurați afară: Dacă puteți rămâne acasă primele două zile, este posibil să vi se pară mai ușor, dar atunci când ieșiți luați multe haine de schimb. Poate vă vor ajuta o oliță portabilă și un strat protector absorbant lavabil pentru scaunul de mașină.

Fără scutec la somn, ziua și noaptea



De îndată ce copilul dvs. nu mai folosește scutece ziua, este timpul să vă gândiți la perioadele de somn. Faptul că nu mai poartă scutec în timpul somnului de prânz vă va ajuta copilul să se pregătească să rămână uscat pe durata nopții.

Începeți prin a încuraja copilul să meargă la toaletă sau la oliță chiar înainte de somn și încă o dată atunci când se trezește. Atunci când observați că scutecul rămâne uscat măcar uneori, nu le mai folosiți deloc la somn.

Un scutec rămâne uscat noaptea, de obicei după ce copiii folosesc olița în timpul zilei. Majoritatea copiilor rămân uscați noaptea până la vârsta de 5 ani, dar pentru unii dintre ei poate dura mai mult. Nu este vina copilului dvs. dacă face pipi în timp ce doarme.

Ajutați-vă copilul să rămână uscat noaptea:

- 1 Asigurându-vă că merge la toaletă sau stă pe oliță la somn, chiar dacă va purta scutec la somn.
- 2 Nu îi mai dați să bea nimic cu o oră înainte de culcare.
- 3 Stabiliți o rutină de culcare constantă.
- 4 Evitați trezirea copilului și ducerea acestuia la toaletă, deoarece acest lucru îl încurajează să facă pipi în somn.

Dacă copilul dvs. se trezește ud până la vârsta de 5 ani, discutați cu asistentul dvs. medical comunitar, asistenta medicală a școlii sau specialistul dvs. medical.



Unde merg pentru ajutor?

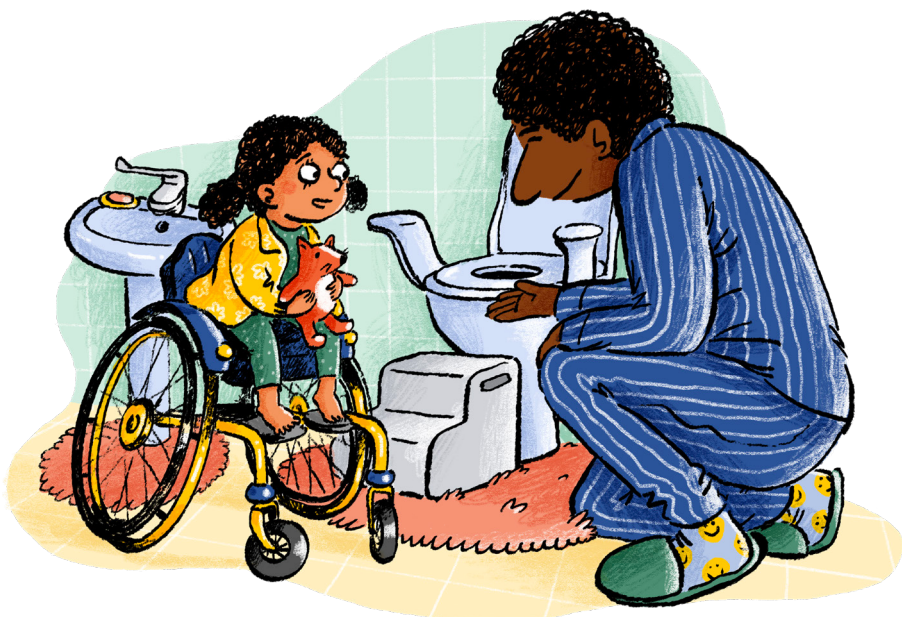
Puteți obține ajutor de la supraveghetorul de copii, grădiniță, echipa preșcolară, asistentul medical comunitar și centrul pentru copii sau familii.

Puteți întreba despre învățarea folosirii oliței în timpul oricăror discuții purtate cu echipa dvs. de asistenți medicali comunitari. Vă puteți aștepta ca asistentul dvs. medical comunitar să discute cu dvs. despre învățarea folosirii oliței în cadrul controlului medical de la 9-12 luni.



Sunt disponibile numeroase sfaturi ale experților, inclusiv pentru familiile copiilor cu SEND.

Accesați site-ul web Potty Training Guide (Ghidul pentru învățarea folosirii oliței) pentru legături, resurse și recomandări utile ale clinicienilor din cadrul ERIC, The Children's Bowel and Bladder Charity (Organizația caritabilă pentru sănătatea sistemului digestiv și urinar al copiilor).



Acest ghid a fost creat în colaborare de

