

Посібник з привчання до горщика



Вступ

Привчання до горщика — важливий етап у розвитку вашої дитини. Ми розуміємо, що кожна дитина розвивається у своєму власному темпі. Однак дослідження показують, що для здоров'я кишечника та сечового міхура дитини найкраще припинити використання підгузків, включно з багаторазовими підгузками, трусиками-підгузками та тренувальними трусиками, у віці від 18 до 30 місяців.

Дуже важливо, щоб діти були без підгузків задовго до початку навчання в підготовчому класі школи. Єдиним винятком мають бути діти з медичними показаннями, зокрема із захворюваннями сечового міхура чи кишечника.

Відсутність підгузків не тільки допомагає дітям почуватися впевненими, здоровими та частиною групи, але й дає вчителям змогу присвячувати більше часу навчанню та підтримці розвитку дітей.



Чи знали ви?

83 %

дітей припиняли носити підгузки до 18-місячного віку в 1970-х і 1980-х роках.

Нині

1 із 4

дітей не привчені до туалету, коли починають навчання в підготовчому класі.

Як зрозуміти, коли починати?

Майже всі діти можуть навчитися бути чистими та сухими за умови належної підтримки, зокрема діти з особливими освітніми потребами та інвалідністю (SEND). Діти з сенсорними потребами можуть потребувати більше часу й допомоги.

Привчання до горщика слід розглядати як процес, а не як одноразову подію. Це відбувається поступово, і діти можуть тренуватися сидіти на горщику або унітазі з того часу, як зможуть сидіти самостійно.

Дослідження показують, що для здоров'я кишечника й сечового міхура дитини найкраще **припинити користуватися підгузками у віці від 18 до 30 місяців**. Навіть якщо ваша дитина має особливі освітні потреби та інвалідність (SEND), не потрібно чекати, щоб починати привчання до туалету.

Привчання до туалету — це навчання навичкам, і їх можна сформувати за допомогою додаткової підтримки та/або чіткого режиму. Що довше ви чекаєте, то складніше вашій дитині навчитися новому режиму й почуватися впевнено без підгузків.

Деякі діти демонструватимуть ознаки того, що настав час припинити користуватися підгузками. Наприклад, вони можуть усвідомлювати та повідомляти вам, коли їм треба пісяти, а проміжок між сечовипусканнями становитиме щонайменше годину. Проте багато дітей не подаватимуть явних ознак, і більшість ніколи не попросить припинити носити підгузки, особливо якщо вони використовують одноразові підгузки або трусики-підгузки, призначені для того, щоб вони залишалися сухими.

Переконайтеся, що у вашої дитини немає запору — стілець має бути м'яким і регулярним (принаймні через день). Якщо ви вважаєте, що дитина страждає на запори, важливо вирішити цю проблему ще до того, як відмовлятися від підгузків.

Чи знали ви?

400 фунтів на рік

витрачають британські родини лише на підгузки та вологі серветки, а раннє привчання до горщика дозволило б заощадити ці кошти.

Близько 3 мільярдів

одноразових підгузків потрапляють на звалища Великої Британії щороку, і кожен із них може розкладатися до 500 років!

Більше ніж 60 млн фунтів

на рік витрачають муніципалітети Великої Британії на утилізацію підгузків. Привчання до горщика допомагає зменшити вплив на довкілля.

Підготовка



Для багатьох дітей корисно взагалі не користуватися горщиком і зосередитися на використанні унітаза (з відповідним сидінням, підставкою для ніг і поручнями). Такий підхід не лише привчає дитину до ванної кімнати для відвідування туалету, але й допомагає уникнути проміжного етапу, коли доводиться переходити від горщика до унітаза.

Незалежно від того, чи ви починаєте з горщика або одразу з унітаза, існує безліч способів підготувати дитину до відмови від підгузків. Починати можна вже тоді, коли дитина вміє самостійно сидіти.

1 Міняйте підгузки, щойно вони стають мокрими або брудними

Це допомагає дитині зрозуміти, що бути чистою та сухою важливо для здоров'я.

За можливості міняйте підгузок у ванній кімнаті, щоб дитина асоціювала її з місцем, де вона пісяє та какає.

2 Познайомте дитину з горщиком або унітазом:

можна прочитати декілька книжок про горщик, посадити на нього улюблену ляльку або іграшку, а потім запропонувати дитині повторити те саме.

3 Регулярне сидіння на горщику або унітазі

можна починати після того, як дитина з ними познайомилася, поступово збільшуючи кількість разів до кількох на день.

4 Підтримуйте здорове харчування та питний режим

Давайте дитині їжу, багату на клітковину (наприклад, фрукти, овочі і цілнозерновий хліб), щоб уникнути запорів, які можуть ускладнити привчання до горщика.

5 Давайте пити достатню кількість води:

рівномірно розподіліть її на 6–8 прийомів протягом дня. Коли вводите тверду їжу, пропонуйте воду в чашці.

Це командна робота

Якщо ваша дитина вже відвідує дитячий садок, підготовчу групу, перебуває з нянею або регулярно доглядається бабусею, дідусем, друзями чи іншими членами родини, обговоріть із ними, як ви спільно підтримуватимете процес привчання дитини до горщика.

Домовтеся про кроки, які ви всі робитимете, і попросіть їх підтримати вас і вашу дитину. Приготуйте достатньо запасного одягу і повідомляйте про будь-які нові ознаки, які вказують на те, що дитині може бути потрібно скористатися горщиком або унітазом. Така узгодженість допоможе дитині вчитися швидше.



Корисні поради



Міняйте підгузки стоячи на підлозі (щойно ваша дитина зможе стояти самостійно) у ванній кімнаті та залучайте дитину до процесу (наприклад, змивання випорожнень, миття рук, спускання та надягання штанців і трусиків-підгузків).



Регулярно давайте дитині час побути без підгузка. Спробуйте робити це після того, як дитина попіяла й покакала, щоб вона могла відчути, як це — бути без підгузка, але без ризику «аварії». Через півгодини допоможіть дитині знову надіти підгузок, щоб вона залишалася чистою та сухою.



Говоріть про «пі-пі» та «ка-ка» як про щось буденне.



Де можна знайти більше ресурсів?

Їх можна знайти онлайн за адресою
<https://pottytrainingguide.co.uk>

Корисні поради



Зробіть ванну кімнату комфортною для дитини, особливо якщо вона має труднощі з сенсорною обробкою. Наприклад, якщо дитину лякає звук змивання унітаза, спробуйте використовувати навушки у ванній кімнаті.



Деякі діти можуть бути чутливими до запахів у туалеті. Спробуйте використовувати у ванній кімнаті аромат м'яти, лаванди або лимонів.



Обирайте одяг, який легко стягувати вниз, замість штанів із гудзиками, як-от джинсів, чи спідниць з колготками, які складніше зняти, коли час іти до ванної кімнати. Чудово підійдуть спортивні штанці або легінси! Деяким дітям у перші кілька днів після припинення використання підгузків зручніше бути без одягу нижче пояса.

Що мені знадобиться?



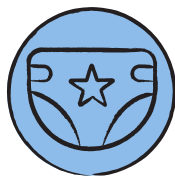
Горщик (або кілька) та/або дитяче сидіння для привчання до унітаза разом із підставкою для ніг. Ця підставка має бути достатньо високою, щоб під час сидіння на унітазі коліна дитини були вище рівня стегон.



Звичайні трусики або багаторазові тренувальні трусики.



Припинення використання підгузків



Після того як ви підготувалися та попрактикувалися, настав час припинити користуватися підгузками вдень. Оберіть зручний час, коли у вашій родині спокійний період і не відбувається суттєвих змін чи порушень звичного ритму.

Якщо у дитини є проблеми зі здоров'ям, що впливають на роботу кишечника та/або сечового міхура, як-от запор або інфекція сечового міхура, вирішіть їх до того, як відмовлятися від підгузків.

1 Розкажіть дитині про те, що відбувається

Поясніть дитині, що ви прощаєтеся з підгузками, і розкажіть, що означає користуватися горщиком або унітазом.

Корисна порада



Перехід від підгузків до трусиків може здаватися дивним. Приготуйте кілька варіантів різних форм, кольорів, тканин і посадки, якщо ви вважаєте, що ця зміна може виявитися важкою для вашої дитини.



2 Тепер, коли дитина вже без підгузків, уважно стежте за ознаками того, що їй треба в туалет, і проводьте до горщика.

- Дитина каже вам, що пісяє або що їй треба попісяти.
- Дитина помічає та каже, коли вона стала мокрою чи забруднилася.
- Дитина стає непосидючою, замовкає або напружується (що може виглядати як гримаси).

Коли ви бачите певний знак, проведіть дитину до горщика або унітаза та запропонуйте спробувати. Намагайтеся не підказувати дитині або не запитувати її, чи потрібно їй на горщик, надто часто. Пропонуйте хлопчикам сідати, щоб попісяти, особливо під час привчання до горщика. Це допомагає їм почуватися більш розслаблено, а якщо їм також потрібно покакати, це стимулює процес.



Якщо дитині потрібна допомога з комунікацією, використовуйте знаки Makaton, малюнки або фотографії туалету тощо. Оберіть той варіант, який допоможе дитині зрозуміти, що настав час скористатися горщиком або унітазом.

Корисна порада



Якщо вашій дитині складно всидіти на горщику достатньо довго, **спробуйте разом заспівати пісеньку або прочитати коротку книжку**. Заохочуйте дитину залишатися на горщику або унітазі, доки пісенька не закінчиться або книжка не буде прочитана.

3 Часто хваліть і підбадьорюйте дитину!

Радійте кожній спробі й успіху, навіть якщо вони невеликі. Хваліть дитину за те, що вона сіла на горщик або унітаз, а якщо вона попіяла чи покакала — це додатковий плюс!

4 Допоможіть дитині опанувати нові навички

Навчіть дитину витиратися, змивати унітаз, мити руки й вибирати собі трусики. Це допомагає розвивати впевненість у собі та відчуття контролю. До початку навчання в підготовчому класі дитина повинна вміти витиратися самостійно.



5 Будьте послідовними

Щойно ваша дитина почне носити трусики вдень, дотримання послідовності допоможе їй навчатися швидше. Дитину може бентежити, якщо вона, наприклад, знову носитиме підгузки, коли виходить із дому.

Корисні поради

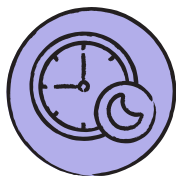


Зберігайте спокій під час «аварій». Приберіть разом, м'яко нагадайте дитині про горщик або туалет і продовжуйте рухатися далі. Якщо не розводити суєту навколо «аварії», дитина не відчуватиме тривоги й занепокоєння та матиме більше шансів на успіх наступного разу.



Будьте готові, коли виходите з дому. Якщо ви можете залишатися вдома протягом перших кількох днів, вам може бути легше. Однак коли ви все ж таки виходите з дому, беріть із собою достатньо змінного одягу. Можливо, вам стане в пригоді похідний горщик і абсорбуючий чохол для автокрісла, який можна прати.

Відмова від підгузків під час денного сну та вночі



Коли ваша дитина вже припинила користуватися підгузками вдень, настає час подумати про денний сон. Відмова від підгузків під час денного сну допоможе підготувати дитину до того, щоб залишатися сухою вночі.

Почніть із того, щоб пропонувати дитині сходити на горщик або в туалет перед денним сном і ще раз після пробудження. Коли ви помітите, що підгузок хоча б іноді залишається сухим, можна зовсім припинити його використання під час денного сну.

Залишатися сухим вночі зазвичай вдається після того, як дитина навчилася користуватися горщиком удень. Більшість дітей залишаються сухими вночі вже до 5 років, хоча деяким може знадобитися більше часу. Якщо дитина пісяє уві сні, це не її провина.

Допоможіть дитині залишатися сухою вночі:

- 1 Подбайте про те, щоб вона сходила на горщик або в туалет перед сном, навіть якщо буде спати в підгузку.
- 2 Припиніть давати напої за годину до сну.
- 3 Дотримуйтеся сталого режиму сну.
- 4 Не будіть і не ведіть дитину до туалету, бо це заохочує її пісяти під час сну.

Якщо дитина не залишається сухою вночі до 5 років, зверніться до свого патронажного працівника, шкільної медсестри або медичного фахівця.



Куди звернутися по допомогу?

Ви можете звернутися по допомогу до няні, дитячого садка, дошкільного закладу, патронажного працівника та дитячого або сімейного центру.

Ви можете поставити запитання про привчання до горщика під час будь-якої розмови з вашою патронажною командою. На плановому огляді дитини у віці 9–12 місяців ви можете очікувати, що патронажний працівник обговорить із вами питання привчання до горщика.



Доступно багато фахових порад, зокрема й для сімей, які виховують дітей з особливими освітніми потребами та інвалідністю (SEND). Відвідайте вебсайт «Посібник з привчання до горщика», щоб ознайомитися з корисними посиланнями, ресурсами й порадами від клінічних фахівців ERIC — благодійної організації, що опікується здоров'ям кишечника й сечового міхура у дітей.



Цей посібник було створено спільно

