

OD PIELUSZKI ... DO NOCNIKA

Na drodze do samodzielności



Spis treści

Spis treści	3
Szanujcie jego rytm	4
Obserwuję moje dziecko	6
Jak towarzyszyć mojemu dziecku?	8
Użyteczne Rady	9
Od języka do nocnika	13
Trudności	14
Wszyscy razem	16
Rozpoczęcie szkoły	17
Czystość podczas snu	18
Prawda czy fałsz	20

Podobnie jak w chodzeniu i mówieniu, twoje dziecko odniesie sukces, we własnym tempie, w kontrolowaniu swojej potrzeby oddawania moczu i kału.

Kiedy nadejdzie pora, powiadomi Cię o tym! Obserwuj go, żeby być świadomym jego rozwoju.

Możesz być obiektem nacisków, osądów, porównań ze strony otoczenia i wymagań szkoły, do której pójdzie twoje dziecko.

Trzymaj się! Jesteś na najlepszej drodze, aby znać jego rytm i towarzyszyć mu.



W tej nowej przygodzie twoje dziecko jest głównym aktorem. Okazując ła-godność i cierpliwość, dostarczysz mu potrzebnego wsparcia, które będzie niezbędne do przejścia z pieluszki do nocnika bez utraty zaufania.

• OD PIELUSZKI ... DO NOCNIKA •

Dziecko staje się «czyste», kiedy jego rozwój osiąga pewną dojrzałość neurofizjologiczną i psychologiczną.

Przed 20-24 miesiącem zwieracze (mięśnie) pęcherza i odbytu automatycznie otwierają się, gdy są pełne. Dziecko tego nie kontroluje.



W wieku 2 lat dziecko może zacząć powoli uświadamiać sobie, co się dzieje z jego ciałem:

- Rozpoznaje potrzebę siusiania lub oddawania stolca
- Czuje, że kontroluje oddawanie stolca
- Stopniowo staje się zdolny do zamykania (przytzymywania) i otwierania (wypychania) swoich zwieraczy, kiedy chce
- Odkrywa, że uczucie pełni i pustki jest bezpośrednio związane z tym co wypycha ze swojego ciała.

Dziecko, naturalnie ciekawe, może być zainteresowane tym co produkuje i zachowywać się w sposób, który może wydawać się zaskakujący : dotykanie stolca, bawienie się nocnikiem ...



Twoje dziecko jest jedynym władcą tego procesu.

Dziecko rośnie w swojej głowie zaczynając jednocześnie wykazywać zainteresowanie oddawaniem moczu i stolca.

Stopniowo prosi, by traktować go jak dorosłego: pozwolić mu iść na nocnik, nosić majtki

Nawet jeśli fizycznie twoje dziecko jest gotowe opuścić swoją pieluszkę, pozwól mu zdecydować samemu, kiedy nie będzie musiał jej nosić.

Decyzja należy tylko do niego i ten przywilej sprawi mu przyjemność.

Okaż mu swoje zainteresowanie, zachęć go i zaufaj mu.

Ważnym jest dla niego poczucie, że decyzja należy do niego. Jeśli poczuje się pozbawiony możliwości decydowania, będzie przeciwstawiać się lub poddawać się woli dorosłych tylko po to, by zadowolić wszystkich wokół niego.

A co jeśli nie jest zainteresowany? Nie nalegaj, uszanuj jego wybór i rytm

Kluczem do jego spełnienia jest duma z dorastania w jego ciele i głowie.

W przypadku dzieci ze specjalnymi potrzebami nic się nie zmienia, należy towarzyszyć dziecku, respektując jego rytm. Jednakże, w zależności od napotkanych zaburzeń, ten proces może być dłuższy i nabywanie nowych umiejętności może zabrać więcej czasu. Dla niektórych dzieci nie będzie to możliwe, dla innych jak najbardziej. Każdy z omawianych przypadków będzie nadzorowany przez właściwy jej personel medyczny.

• Obserwuję moje dziecko •

Każde dziecko rozwija się we własnym tempie i różnoraki sposób.

Obserwuj jego rozwój.

Różne zachowania mogą wam wskazywać, że Wasze dziecko dorasta w jego głowie i zaczyna kontrolować swoje ciało.



Pokazywanie
że trzeba
zmienić mu
pieluszkę



Naśladuje
Cię

Odmawianie
noszenia
pieluszki



Nie używanie
pieluszki

Próbuje ubierać się samemu



Wchodzenie po schodach



Kuca



Wyraża swoje potrzeby



Rozumie proste rozkazy

Jest ciekawym twojego chodzenia do toalety

Połączenie wielu z tych zachowań może oznaczać, że twoje dziecko zaczyna nowy etap usamodzielniania się.

Jak towarzyszyć mojemu dziecku?

Pozytywna i wspierająca postawa

Każde dziecko jest inne i każda rodzina jest inna. Nie ma jednego «dobrego» sposobu.

Poświęć czas na przemyślenie i uzgodnienie między wami rodzicami, w jaki sposób będziecie wspierać wasze dziecko i mu towarzyszyć. Unikaj presji i komunikowania jej nawet mimowolnie waszemu dziecku. Daj mu czas na dojrzewanie z łatwością bez stresu.

Zgoda między dorosłymi jest atutem na tym etapie usamodzielniania się, który odbywa się spokojnie i bez stresu.



Użyteczne rady

Poznawać w spokoju



W zależności od tego, co lubi Twoje dziecko i do czego jest przyzwyczajone, można mu czytać bajki, lub śpiewać razem wyliczniki.

To pomoże mu zrozumieć etapy usamodzielniania się podczas tworzenia chwili bliskości między wami.

Dostosowana odzież

Na początku znajdź ubrania, które są łatwe w noszeniu i zdejmowaniu. Wybieraj raczej spodnie lub miękkie spódnice bez paska, bez guzików, zamiast body, fig czy majtek. Możesz też kupić pielucho-majtki.



* Istnieje wiele książek dla dzieci. Poproś o radę w lokalnej bibliotece.

Nocnik czy nakładka na sedes ?

Wybór należy do ciebie. Dlaczego nie zaangażować waszego dziecka w wybór i kupno toalety z której będzie korzystał ?

Priorytetem jest wygoda i stabilność twojego dziecka : musi być ono w stanie samodzielnie usiąść i wstać. Musi także czuć się komfortowo i bezpiecznie, co pozwoli na dobre rozluźnienie mięśni krocza.



Posadzenie dziecka na nocniku jest również ważne.

Aby pozwolić mu się dobrze rozwijać, idealną pozycją jest pozycja siedząca, przynajmniej kolanana wysokości bioder, łokcie na kolanach. Aby przyjąć tę postawę, musi dobrze zapytać jego stopy powinny być stabilnie ustawione na ziemi (korzystanie z nocnika) lub oparte o podnózek (korzystanie z toalety). Poświęć czas na towarzyszenie mu w toalecie, aby sprawdzić, czy on przyjął dobrą pozycję.

Umieść nocnik w dostępnym, przyjaznym miejscu i pozwól swojemu dziecku dostosować się do własnego tempa. Szanuj jego intymność niezależnie od tego czy korzysta z nocnika lub toalety, pamiętaj o zachowaniu jego prywatności.

Podąża za tobą do toalety

Jeśli okaże zainteresowanie i jeśli jesteś w stanie wygodnie się w ten sposób załatwić, pozwól mu Ci towarzyszyć w toalecie .

Twoje dziecko będzie miało możliwość zobaczenia do czego służy toaleta i jak się załatwia...



Korzystanie z toalety

Z twoją pomocą dziecko zapozna się z korzystaniem toalety: sputkiwaniem, używaniem papierem, kontrolowaniem swoich potrzeb...

Dla jego bezpieczeństwa naucz go pozostawiać otwarte drzwi (nie zamykać) kiedy jest w toalecie.



Dla niektórych dzieci, widok ich stolca może być przerażający. Obecność dorosłych często działa uspokajająco, szanuj czas potrzebny do załatwienia się twojego dziecka, aby móc zrozumieć, co się z nim dzieje i poznać jego małe rytuały (np. żegnanie się z jego stolcem ...) pozwól dziecku pozbyć się strachu.

Dobra higiena od samego początku

Toalety są miejscami, w których jest dużo drobnoustrojów. Nigdy nie jest za wcześnie, aby nauczyć się dobrej higieny. Po skorzystaniu z toalety naucz dziecko podcierać się papierem toaletowym i następnie umyć ręce mydłem.



Chusteczki są odradzane z powodu ryzyka dla zdrowia (ryzyko alergii i potencjalnych podrażnień) i środowiska (nienadające się do recyklingu, uniemożliwiają prawidłowe funkcjonowanie kanałów i oczyszczalni ścieków po wyrzuceniu do toalety).

Ze względu na zastosowanie bez płukania, pozostawiają one okolice intymne waszego dziecka mokrymi, co z kolei podrażnia i pozwala na przenikanie niebezpiecznych składników (konserwanty, perfumy ...) do ciała dziecka.



zmienić pieluchę na nocnik

Czy Twoje dziecko mówi «siusiu», gdy jest w pieluszce? Ono prosi cię o pójście na nocnik? Jego zachowanie wskazuje na potrzebę udania się do toalety? Skorzystaj z okazji i zaproponuj mu, aby wszedł na nocnik.

Pierwsze kilka prób może nie dać efektu. Aż do dnia, kiedy coś znajdzie się w nocniku !

Pochwalcie go, ale bez przesady, mówiąc, że dorasta i może być z tego dumny.

Stopniowo, w zależności od obserwowanego tempa, możesz zaproponować by korzystał z nocnika o różnych porach dnia. Czas spędzony na nim nie powinien trwać dłużej niż kilka minut. Jeśli to nic nie da, nie nalegaj, to jest nie właściwy.

Kiedys nadejdzie chwila kiedy twoje dziecko prawdopodobnie ci pokaże że nie chce pieluszek. Zaproponuj mu zastąpienie go majtkami / bieleznią.



Trudności

Czas uzyskania kontroli nad zwieraczami może być różny dla każdego dziecka. Podobnie jak dziecko, które potyka się podczas nauki chodzenia, twoje dziecko może napotkać pewne sytuacje sprzyjające „wypadkom”.

Zrozum jego trudności bez zniechęcania go i wyjaśnij, że to może się zdarzyć, pocieszając i zachęcając do kolejnych prób.

Dziecko pochłonięte zabawą powstrzymuje się zbyt długo i w końcu nasusia w swoje ubrania.



Zakupy, basen, spacer...

Toalety mogą nie są dostępne i dziecko, szczególnie na początku jego nauki nie zawsze potrafi się wstrzymać. Wyjaśnij, że toaleta nie zawsze będzie dostępna i zaproponuj pójście do toalety przed wyjściem z domu.

Ewentualnie jeśli się zgodzi, możesz mu zaproponować pieluchę. Należy dobrze wyjaśnić dlaczego jednorazowe użycie pieluchy nie oznacza powrotu do pieluch.

W drodze na wakacje lub w długich podróżach, zaplanuj przerwy podczas podróży.



Jeśli macie miejsce, czemu nie spakować nocnika. Na pewno będzie mile widziany w trakcie pobytu (w hotelu, na kempingu ...) i twoje dziecko doceni możliwość korzystania ze swojego nocnika.

Po przybyciu do nowego miejsca, powiedz dziecku, gdzie jest toaleta, papier i umywalka. Będzie czuło się dzięki tej wiedzy pewnie i komfortowo .

Niektóre wydarzenia (przeprowadzka, separacja rodziców, żałoba, rozpoczęcie przedszkola, szkoły ...) może zestresować dziecko i wywołać występowanie agresywnych zachowań, często przejściowych.

W przypadku problemów do 4 roku życia, skonsultuj się z lekarzem.

Dziecko, które mówi systematycznie «nie», kiedy proponujesz mu skorzystanie z nocnika może znajdować się w fazie buntu.

W tym okresie musi się utwierdzić w swoim zachowaniu poprzez zdecydowane reakcje jeśli tylko poczuje na sobie presję dorosłych.

Szanując jego rytm i czekając na jego prośbę, unikniesz eskalacji konfliktu i konfrontacji.



Na początku mei j ze sobą brania na zmianę (majtki, spodnie, skarpety, spodnie).

Wszyscy razem

Kiedy dziecko prosi o skorzystanie z nocnika lub toalety, porozmawiaj z osobami które go otaczają.

Przedszkolanki, opiekunowie, nauczyciele, dziadkowie ...

Aby wszyscy byli konsekwentni, uważni i troskliwi wobec dziecka i działali spójnie.



Wejście do szkoły

Niektóre przedszkola wymagają, aby dziecko było czyste.
Nie ma jednak żadnych zobowiązań prawnych.
Co więcej, wymóg ten nie zawsze odpowiada rytmowi rozwoju dziecka.

W momencie zapisywania, nie wahaj się zadawać pytań o to co przedszkole proponuje aby pomóc dzieciom.

W pierwszym dniu przedszkola, pokaż dziecku toaletę, papier, umywalkę a także osoby, które mogłyby mu towarzyszyć lub pomóc.

Następnie, zapoznaj z etapem rozwoju swojego dziecka jego (jej) opiekun i przedszkolny personele aby ten aspekt nie był głównym tematem waszych rozmów.

Wypadki mogą się zdarzyć: nie martw się. To chwila gdzie dziecko ma do czynienia z wieloma zmianami w swoim życiu.



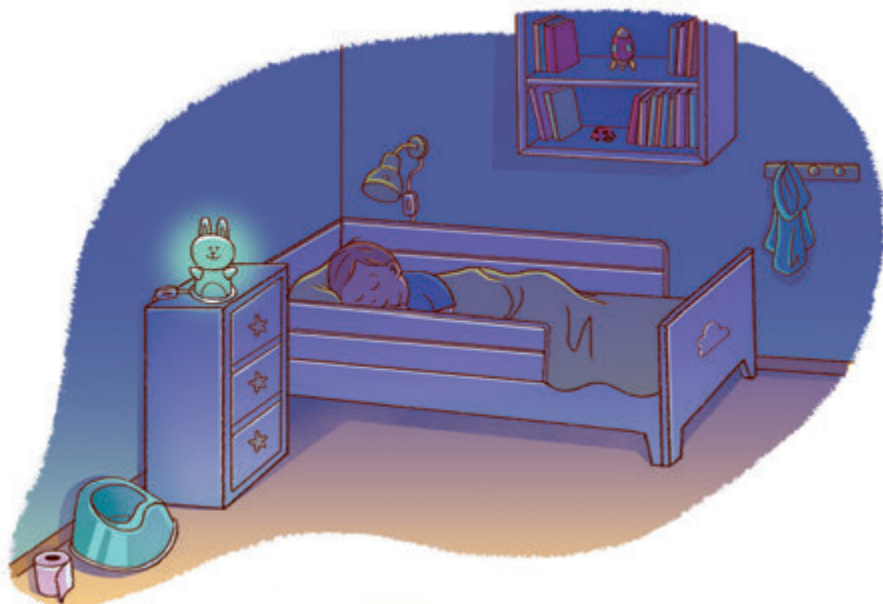
Na początku miej ze sobą ubrania na zmianę (majtki, spodnie, skarpety, spodnie).

Czystość podczas snu

Każde dziecko jest inne. Niektóre dzieci nie noszą pieluszki zarówno podczas dnia jak i podczas snu, innym dzieciom może to zabrać więcej czasu.

Śpiące dziecko musi poczuć, że jego pęcherz jest pełny i musi się obudzić. Musi być wystarczająco obudzone żeby jego zwieracze pozostały zamknięte. Następnie wstać i pójść do nocnika lub toalety.

Na szczęście, w miarę upływu miesięcy pojemność pęcherza rośnie. W związku z tym wypełnienie zabiera coraz więcej czasu, co z kolei pozwala na suchą noc.



Jak to zrobić ?

Utrzymanie czystości podczas drzemki może przygotować dziecko do utrzymania czystości nocą.

Pieluszka jest sucha, kiedy budzi się z drzemki ? Po kilku razach możesz zaproponować dziecku noszenie piżamy. Dziecko powie ci lub pokaże, że jest gotowe poradzić sobie z drzemką bez pieluszki !

Możesz zrobić to samo nocą jeśli budzi się kilka razy z suchą pieluszką, prawdopodobnie jest gotowe do porzucenia pieluszki.



Poproś go, aby siusiał przed pójściem spać.

Umieść mały nocniczek przy jego łóżku i upewnij się czy twoje dziecko może się bezpiecznie poruszać (światło, schody ...).

Podobnie jak w ciągu dnia, może się wydarzyć wy-padek. Bądź cierpliwy.

Aby chronić pościel i materac, pamiętaj-, aby korzystać z ochrony na materac.

Do 6 roku życia twoje dziecko może się moczyć w nocy.

Nie martw się, to nic nadzwyczajnego.

Hormony mogą również odgrywać rolę w opóźnieniu utrzymania nocnej czystości.

Leczenie enurezy (siusianie w łóżku w nocy) często zaczyna się dopiero od 7 roku życia.

Prawda / Fałsz

Po 18 miesiącach większość dzieci jest czysta.

FAŁSZ

Przed 20-24 miesiące móżdżek zwieraczy otwierają się i zamykają auto-matycznie. Następnie dziecko stopniowo zaczyna uświadamiać sobie, co dzieje się z jego ciałem. Osiągając ten poziom dojrzałości, dziecko może stopniowo rozpocząć naukę czystości.

Nie ma lepszego sezonu na rozpoczęcie nauki

PRAWDA

Każde dziecko osiąga dojrzałość niezbędną do nabycia czystości we własnym tempie. Dla niektórych okres ten przypada na zimę, dla innych na lato. Nie ma najlepszego czasu. Tylko stan rozwoju dziecka i jego oznaki będą wskazywać, że jest ono gotowe.

Moje dziecko siusia do nocnika, ale robi kupkę w spodnie. Wygląda na to, że uzyskiwanie czystości odbywa się przy 2 prędkościach!

PRAWDA

Kontrola pęcherza i jelit nie zawsze jest wykonywana w tym samym czasie i to jest normalne. Trzeba zdać sobie sprawę z liczby rzeczy, których dziecko musi się nauczyć od razu. Niemożliwym jest, opanowanie wszystko jednocześnie. Ponadto, nawet jeśli już sika do nocnika, może jeszcze nie jest całkiem gotowe na definitywne pożegnanie pieluszek. Dzieci czują się bezpieczniej nosząc pieluszki, zanim będą gotowe na korzystanie z nocnika. Wszystko jest kwestią dojrzałości fizycznej i psychicznej. Karcenie nie ma sensu. Jest to dla niego upokarzające i przynosi efekt przeciwny do zamierzonego, ponieważ w złości może celowo powstrzymywać się, co może prowadzić do zaparc.

Zaparcia to problem, który nie występuje u małych dzieci.

FAŁSZ

Przeciwnie, jest to bardzo powszechne u dzieci, nawet tych najmłodszych. Czasami może pozostać niezauważona przez pewien czas i powodować ból i dyskomfort. Aby temu zapobiec, oprócz zbilansowanej diety i aktywności fizycznej możliwe jest działanie na innych płaszczyznach, takich jak :

- Naucz go utrzymania prawidłowej pozycji na nocniku, która faworyzuje skuteczne pchanie i opróżnianie jelita (patrz str.10),
- Wyjaśnij, jak ważne jest liczenie czasu. Na samym początku nauki nie jest wskazanym żeby dziecko spędzało więcej niż kilka minut na nocniku. Jednak kiedy to staje się dla niego nawykiem, zachęć go do spędzenia trochę więcej czasu w toalecie by się zrelaksować, ponieważ relaks sprzyja skuteczniejszemu rozluźnieniu zwieraczy i wydalaniu. Przeczytaj historię, zaproponuj grę ... może to pomóc w otrzymaniu momentu spokoju.
- Mów pozytywnie o wydalaniu i wyjaśnij dziecku, że to nie jest nic brudnego, jest to coś naturalnego i niezbędnego. Jest normalnym, iż stolec brzydko pachnie po opróżnieniu jelit. Wyjaśnij dziecku, że w naszym społeczeństwie nie dotykamy stolca. Nie pokazuj swojego wstrętu, bo przez twoje nastawienie, twoje dziecko pomyśli, że jest to obrzydliwe i będzie starało się powstrzymać oddawanie stolca tak długo jak to możliwe.

Mój chłopczyk musi susiać na stojąco.

FAŁSZ

Dziecko powinno czuć się wygodnie i bezpiecznie na nocniku. Więc naturalnie, mały chłopiec susia i robi kupki siedząc na nocniku. Oddawanie moczu na stojąco wymaga pewnej zręczności i pewnego treningu. Twoje dziecko będzie miało okazję stopniowo rozwijać tę umiejętność. Wszystko przyjdzie w swoim czasie.



Personel żłobka wie lepiej jak towarzyszyć dziecku w przyswajaniu czystości.

FAŁSZ

Personel żłobka jest po to by Ci pomóc, ale nie zastąpić. Twoja rola jako rodzica jest ważna, ponieważ to od ciebie zależy dawanie dziecku przykładu, tłumaczenie i wyjaśnianie tego, czego dziecko nie rozumie. Ponadto znasz je lepiej niż ktokolwiek inny i ta wiedza jest niezbędna, żeby jak najlepiej wspierać proces przyswajania. Jeśli dostrzyczysz u swojego dziecka zainteresowanie się nocnikiem, koniecznie porozmawiaj o tym z personelem żłobka i nie wahaj się poprosić go o radę. Ich doświadczenie i wiedza o twoim dziecku jest bardzo cenna. Regularny kontakt ze żłobkiem sprawi, że wszystko będzie spójne dla dziecka.



Chwalenie i docenianie jest konieczne w przeciwieństwie do nagradzania.

PRAWDA

Chwal swoje dziecko, gdy przechodzi przez ten etap (poproś o siadanie na nocniku i korzystanie z niego ...) ,to wzmacnia jego motywację i poczucie własnej wartości.

Twoje dziecko ma wrażenie bycia dorosłym i ta świadomość jest dla niego nagrodą samą w sobie. Tym większą jeśli w dodatku Ty doceniasz jego wysiłek i zachęcasz go do dalszej pracy w czuły sposób : Gratulacje ... Dobra robota! Dorastasz! Możesz być z siebie dumnym ...

Jest ważnym żeby zbytnio nie zmuszać i nie supiać się zbytnio na rezultatach jego prób. Nagradzanie w związku z tym , nie pomoże dziecku urosnąć. Mogłoby ono zrozumieć że musi za każdym razem sprostać twoim wymaganiom, żeby zasużyć na twoją pochwałę. W ten sposób dziecko poczuje, że nie jest już jedynym władcą tego procesu i będzie obawiało się zawieść. To dla niego dodatkowa presja.



Moje dziecko chodzi za mną do toalety.
Wygląda na to, że może mu to pomóc.

PRAWDA

Małe dzieci dużo się uczą, naśladowując większych. Chcieć oglądać swoich rodziców, brata lub siostrę w toalecie to naturalny krok w nauce czystości. Dla Twojego dziecka jest to okazja by zapoznać się z użyciem nocnika i obserwować konkretnie zastosowanie toalety, ono nie czuje się skrępowane, na pewno nie widzi niczego szokującego. Jeśli jednak czujesz się niekomfortowo, po prostu wyjaśnij mu dlaczego nie chcesz, a następnie pokaż mu książkę, aby zrozumiał, co to znaczy iść do toalety.



Istnieją różnice między dziewczynami i chłopcami.

FAŁSZ

Różnice w tempie rozwoju istnieją głównie i rozwoju pomiędzy dziećmi.



Używanie języka opiekuńczego wspiera rozwój twojego dziecko

PRAWDA

Pod względem «czystości» nie jest niczym niezwykłym, że bez bycia świadomym, używamy sposobów mówienia, które mogą zranić poczucie własnej wartości dziecka (przykład: nadal moczysz swoje łóżko, jesteś brudny, twój stolec cuchnie...).

Stosuj wyrażenia: «Brawo, to świetnie, że udało ci się zrozumieć, możesz być z siebie dumny, to nie jest łatwe ale ci się uda, wierzę w Ciebie, mamy czas ...».



Nie wahaj się skontaktować z ekipą profesjonalistów z konsultacji ONE, którzy będą w stanie odpowiedzieć na wszystkie wasze pytania.

OD PIELUSZKI DO NOCNIKA



Chaussée de Charleroi 95 - 1060 Bruxelles
Tél. : +32 (0)2 542 12 11 / Fax : +32 (0)2 542 12 51
info@one.be - ONE.be

Éditeur responsable : Benoît PARMENTIER
Chaussée de Charleroi 95 - 1060 Bruxelles
N° d'édition : D/2016/74.80/27



Avec le soutien de la Fédération Wallonie-Bruxelles
et de la Loterie Nationale

ONE.be