

Roumain

DE LA SCUTECEL ... LA OLIȚĂ

Dobândirea unei autonomii



Sumar

Introducere	3
Să-i respectăm ritmul	4
Îmi observ copilul	6
Cum să-mi îndrum copilul ?	8
Idei ajutătoare	9
Trecerea de la scutecel la oliță	13
Dificultăți întâlnite	14
Împreună	16
Prima zi de școală	17
Curat în timpul somnului	18
Adevărat sau Fals	20

La fel ca și mersul în două picioare și limbajul, copilul dumneavoastră va ajunge să-și controleze nevoia de a face pipi sau treaba mare, în ritmul lui.

Când va veni timpul să meargă la oliță, el o va cere singur ! Observați-l, vă veți da seama de modul cum evoluează.

Veți resimți poate un fel de presiune, sau atât păreri diferite, și comparații din partea anturajului dumneavoastră cât și pretenții exprimate de școala la care vă veți înscrie copilul. Stați liniștiți ! Dumneavoastră sunteți persoana cea mai bine plasată în a-i cunoaște ritmul și care să poată să-l susțină.



În această nouă aventură, copilul dumneavoastră este actorul principal. Făcând dovadă de blândețe și răbdare, îi veți fi de folos și îi veți acorda încrederea necesară în procesul de trecere de la scutecele la oliță.

Să ținem seama de propriul său ritm

Copilul devine curat atunci când nivelul său de dezvoltare a atins un anumit grad de maturitate neuropsihologică și psihologică.

Înainte de vârsta de 20-24 de luni, sfincterele (mușchii) de la vezica urinară sau ai anusului se deschid în mod automat atunci când acestea sunt pline. Copilul nu poate să le controleze de loc.



Către vârsta de doi ani, copilul începe cu încetul să-și dea seama de ceea ce se întâmplă în corpul său :

- Își identifică necesitatea de a face pipi sau caca
- Percepe când trebuie să facă caca
- Devine treptat capabil de a închide (să se retină) și să deschidă (să împingă) sfincterele când vrea
- Descoperă că senzațiile de plin și de gol au o legătură directă cu ceea ce expulsează din propriul său corp

Curios din fire, copilul poate fi interesat de ceea ce produce, și să aibă comportamente care să pară surprinzătoare : să-și atingă propriul caca, să se joace cu olița, ...



Copilul dumneavoastră este singurul « stăpân » al acestui proces.

În paralel, pe măsură ce crește, copilul începe să se arate interesat de a face pipi și caca.

Treptat, el cere să facă ca cei mari : să meargă la oliță, să poarte un slip/chilot ...

Chiar dacă copilul dumneavoastră este pregătit fizic să-și lase scutecelul, el va decide singur când a venit momentul când nu va mai avea nevoie să îl poarte.

Începând cu acest moment, decizia de a face sau nu îi aparține pe deplin iar exercitarea acestei noi competențe o va face cu cea mai mare plăcere !

Urmăriți-l cu tot interesul, încurajați-l și faceți-i încredere.

Este foarte important ca el să înțeleagă că această nouă realizare îi aparține.

Dacă acest lucru nu-i este recunoscut, atunci s-ar putea ca să opună rezistență sau să se supună doar pentru a le face plăcere adulților care îl înconjoară.

Nu pare interesat ? Nu insistați. Respectați-i modul de a progresa.

Esențial pentru creșterea lui este ca el să fie mândru de dezvoltarea sa fizică și mintală.

Pentru copiii cu necesități specifice, demersurile sunt aceleași : susțineți copilul respectându-i propriul său ritm.

Totuși, în funcție de dereglare, procesul poate să fie mai îndelungat și dobândirea reflexului mai cu întârziere.

În cazul unora dintre copii, dobândirea acestui reflex nu va fi posibilă.

Pentru alții, acest lucru se va face în mod diferit. Toate aceste situații vor fi de altfel urmărite de un cadru medical.

Îmi observ copilul

Fiecare copil evoluează în propriul său ritm și în mod diferit.

Fiti atenți la dezvoltarea lui.

Diferite comportamente pot să vă indice faptul că copilul dumneavoastră se maturizează și începe să-și controleze corpul.



Arată că
scutecul său
este ud



Vă imită

Nu mai vrea
scutecul



Scutecul său
ramâne uscat
vreme de mai
mult timp

Încearcă să se dezbrace și să se îmbrace singur



Urcă pe scări



Se pune pe vine



Începe să-și exprime nevoile și dorințele



Înțelege comenzile simple

Este curios când vă vede mergând la toaletă

O combinație de mai multe dintre aceste semne poate indica faptul că copilul dumneavoastră intră într-o nouă etapă a dobândirii autonomiei sale.

• Cum să-mi însoțesc copilul ? •

O atitudine pozitivă și susținătoare

Fiecare copil e diferit, la fel ca și fiecare familie. Nu există o « bună » metodă de lucru.

Acordați-vă timpul de gândire pentru ca voi părinții să vă puneți de acord asupra metodei folosite pentru a-l susține și însoți. Nu vă puneți presiune, veți evita astfel să o transmiteți, chiar și în mod involuntar, copilului dumneavoastră. Lasați-i timpul să se maturizeze liniștit și fără stress.

Legătura strânsă și armonioasă dintre adulți este un avantaj pentru ca această etapă să se desfașoare cu seninătate.



Cateva idei ajutãtoare

A se obișnui fără probleme



În funcție de ceea ce îi place copilului dumneavoastrã și de ceea ce l-ați obișnuit sã facã, puteți sã-i citiți povești*, sã cântați împreunã un cântecel ... legat de aceastã perioadã. Asta îl va ajuta sã înțeleagã etapele dobândirii acestei deprinderi, care sã constituie un moment de complicitate cu el.

Imbrãcãminte adaptatã

La început, prevedeați haine ușor de îmbrãcat și de dezbrãcat. Preferați pantalonii sau fustele elastice fãrã centurã sau nasturi, tricourile în loc de body, chiloți/slipi, încãlțãminte cu velcro ... Puteți de asemenea sã prevedeați scutecei-chiloței.



* Numeroase cãrți pentru copii sunt disponibile. Sfãtuiți-vã la biblioteca cea mai apropiatã.

Oliță sau reductor de colac de closet ?

Rămâne la latitudinea dumneavoastră. De ce nu ați asocia copilul dumneavoastră în alegerea și cumpărarea materialului pe care-l va folosi ?

Dați prioritate la gradul de confort și de stabilitate : trebuie să poată să se așeze și să se scoale de unul singur. Dar de asemenea, trebuie să se simtă confortabil și în securitate, fapt ce îi va permite o bună relaxare a mușchilor perineului.



Șederea copilului pe oliță este de asemenea importantă. Pentru a-i permite o bună încordare, poziția ideală este cea în șezut, cu genunchii la înălțimea șoldurilor, cel puțin și cu coatele pe genunchi. Pentru a adopta această postură, el are nevoie să-și așeze bine picioarele pe sol (în cazul oliței) sau pe un suport (în cazul closetului). Acordați-vă timpul de a-l însoți la toaletă ca să vă asigurați că adoptă o poziție corectă.

Plasați olița într-un loc accesibil și primitor, lăsați-l pe copil să se obișnuiască singur cu el așa cum dorește. Că e vorba de oliță sau de closet, respectați-i intimitatea.

Vine după dumneavoastră la toaletă

Dacă își arată interesul și dacă nu vă deranjează, permiteți-i să vă însoțească atunci când mergeți la toaletă. În acest fel, el va avea ocazia să vadă la ce folosește, cum se folosește, ...



Utilizarea spațiului de la toaletă

Cu ajutorul dumneavoastră, copilul se va obișnui cu modul de folosire al toaletei : să-și golească olița, să se folosească de hârtie, să tragă apa, ... Pentru propria sa securitate, învățați-l să lase ușa deschisă (să nu se închidă) când e la toaletă.



Pentru anumiți copii, faptul de a-și vedea propriul caca « cum pleacă » ar putea provoca o senzație de frică. De cele mai multe ori, prezența încrezătoare a adulților, respectarea timpului necesar copilului de a înțelege ce se întâmplă sau a anumitor ritualuri (de ex : să-și ia rămas bun de la caca, de a trage apa, ...) va ajuta copilul să nu-i mai fie frică.

O bună igienă încă de la început

Toaletele sunt locuri unde sunt vehiculați mulți microbi. Nu e niciodată prea târziu de a învăța bunele obiceiuri de igienă. După ce a fost la oliță, învățați-l pe copil să folosească hârtia igienică iar apoi să se spele pe mâini cu apă și săpun.



Scutecele nu sunt recomandate din punct de vedere al sănătății (risc de alergii și de iritații posibile) și al mediului (nu sunt reciclabile, înfundă scurgerile și stațiile de epurare în cazul aruncării lor la closet).

Datorită unei folosiri fără clătire, scutecelul lasă umed șezutul copilului, fapt ce favorizează apariția iritațiilor și penetrarea de componente (conservați, parfumuri ...) în organismul copilului.



Trecerea de la scutecel la oliță

Copilul dumneavoastră vă spune « pipi » când face în scutec ? Vă cere să meargă la oliță ? În comportamentul său, își manifestează nevoia de a merge la toaletă ? Profitați ca să-i propuneți să meargă la oliță.

Primele ori ar putea fi doar tentative, fără ca să facă ceva în oliță. Până în ziua când ceva va fi înăuntru !

Felicitați-l dar fără exagerare aratându-i că așa se face mare și că are de ce să fie mândru de el.

Treptat, în funcție de ritmul lui, ați putea să-l invitați să se așeze pe oliță în diferite momente ale zilei. Timpul pe care îl petrece pe oliță, nu trebuie să depășească câteva minute. Dacă asta nu dă nici un rezultat, atunci nu insistați pentru că poate nu a venit încă momentul.

După ceva timp, copilul dumneavoastră vă va arăta probabil ca nu mai vrea scutecel. Propuneți-i atunci să-l înlocuiți cu un chilot/slip.



Dificultăți întâmpinate

Timpul necesar învățării de a-și controla sfincterele variază de la un copil la altul. La fel ca și copilul care șovăie când învață să meargă, și copilul dvs ar putea să întâlnească câteva situații propice « accidentelor ».

Recunoscând că poate să nu-i fie ușor dar fără a-l muștra și explicându-i ca acest lucru poate să se întâmple, asta îl va încuraja și îl va calma.

Copilul care e prea absorbit de joacă se ține prea mult timp și prin urmare face pipi pe el.



La cumpărături, piscină, plimbări

Sunt cazuri în care toaletele nu sunt în apropiere și copilul, mai ales la începutul perioadei de învățare, nu poate să se rețină întotdeauna. Explicați-i că WC-urile nu vor fi disponibile pentru o bună perioadă și propuneți-i să meargă la toaletă înainte de plecare.

Eventual, dacă el este de acord, puteți să-i propuneți să poarte un scutecel. Dacă îi explicați bine de ce, această utilizare temporară a scutecelului nu va provoca o re-întoarcere pasageră la vechile obiceiuri.

În vacanțe, când drumul e lung, prevedeți pe parcurs pauze pentru pipi.



Puteți să luați cu voi și olița, dacă aveți loc în bagaje. Ea va fi desigur binevenită în timpul șederii (la hotel, în pensiune, în camping,...) și copilul dumneavoastră va aprecia să folosească un obiect care îi este familiar.

Atunci când ajungeți într-un loc nou, arătați-i copilului unde se găsește toaleta, hârtia igienică și chiuveta.

El se va simți mai încrezător și îi va fi mai ușor să meargă acolo în caz că va avea nevoie. Anumite evenimente (mutări, separarea părinților, doliu, începutul școlii ...) pot să-l perturbe pe copil putând explica revenirea, cel mai adesea trecătoare, a micilor obiceiuri de dinainte.

Consultați un cadru medical dacă pe la 4 ani încă mai observați probleme.

Copilul care zice « nu » în mod sistematic atunci când îi propuneți să meargă pe oliță ar putea să se afle în faza de împotrivire.

În aceasta perioadă, el are nevoie să se afirme și se va manifesta cu tărie dacă simte prezența adulților în jurul său.

Respectându-i ritmul și așteptându-l să se manifeste, veți evita escaladarea și confruntarea.



La început, luați cu dumneavoastră un schimb complet (slip/chiloțel, șosete, pantalon).

Împreună

Atunci când copilul cere să meargă la oliță sau când începe să meargă singur, discutați cu persoanele care se ocupă de obicei de el. Educatorea de la creșă sau grădiniță, învățătoarea, bunicii ... Toată lumea trebuie să păstreze o coerență, să rămână atenți și binevoitori cu copilul și să acționeze în aceeași direcție.



Începerea școlii

Pentru a putea fi admis, anumite grădinițe pot să impună ca copilul să fie curat. Cu toate acestea, nu există nici o obligație legală. În plus, această pretenție nu corespunde întotdeauna cu ritmul de dezvoltare al fiecărui copil.

În momentul înscrierii, nu ezitați să întrebați ce anume este organizat la școală pentru a-i însoți pe copiii în această evoluție.

În prima sa zi de școală, arătați-i copilului dumneavoastră unde se găsesc toaletele, chiuveta dar și care sunt persoanele care ar putea să-l însoțească sau cărora să le ceară asta.

Mai târziu, faceți un bilanț cu educatorul(toarea) și cu personalul de încadrare extra școlară asupra evoluției copilului dumneavoastră, dar fără a face din asta subiectul principal al discuțiilor.

Se mai pot întâmpla și accidente : nu vă faceți griji. Este un moment în care copilul dumneavoastră trebuie să stăpânească o mulțime de schimbări în viața lui.



La început, prevedeți în sacul său un schimb complet (slip/chiloțel, șosete, pantalon).

• Curat în timpul somnului •

Fiecare copil este diferit.

Dacă pentru unii numai este nevoie de scutecel nici în timpul zilei, nici în timpul somnului, pentru alții acest lucru va cere mai mult timp.

În timpul somnului, copilul va trebui să simtă semnalul de plin dat de vezica sa urinară și să se trezească. Trebuie apoi să fie suficient de treaz pentru a comanda ramânerea pe poziție închisă a sfincterelor. Apoi, să se scoale și să meargă la oliță sau la toaletă.

Din fericire, cu trecerea timpului capacitatea vezicii urinare crește. Ea are nevoie din ce în ce mai mult timp să se umple ceea ce îi va permite copilului să « se țină curat » o noapte întreagă.



Cum trebuie procedat ?

Dobândirea igienei în timpul siestei poate prepara copilul la dobândirea igienei nocturne.

La sculare după o siestă, scutecelul e curat ? După câțva timp, puteți să-l întrebați pe copil dacă are nevoie sau nu de scutecel pentru a dormi. El vă va spune singur sau vă va arăta ca este pregătit să facă un pui de somn fără scutecel !

Puteți proceda în același fel pentru noapte : dacă se trezește mai multe dimineți la rând cu scutecelul curat, atunci probabil este timpul să nu-l mai poarte.



Propuneți-i să facă pipi înainte de a merge la culcare.

Puneți-i olița în apropierea patului și aveți grijă ca el să poată ajunge în siguranță până la ea (lumină, scări ...).

Ca și în timpul zilei, încă se mai pot întâmpla accidente. Fiți răbdător.

Utilizați o protecție de saltea pentru a proteja cearceaful și salteaua de sub copil.

Pîna la vârsta de 6 ani, copilul mai poate uda scutecul sau patul în timpul nopții. Nu vă faceți griji, căci acest lucru nu este anormal.

Hormonii pot de asemenea juca un rol în întârzierea dobândirii igienei nocturne.

O îngrijire medicală pentru enurezis (pipi în pat în timpul nopții) începe adesea în jurul vârstei de 7 ani.

Adevărat / Fals

La 18 luni, majoritatea copiilor sunt curați.

FALS

Înainte de 20-24 de luni sfincterele se deschid și se închid în mod inconștient. După aceea, copilul începe să-și dea seama treptat de ceea ce se petrece în corpul său. Numai după ce a fost atins acest nivel de maturitate, poate începe procesul de dobândire a igienei.

Nu există un anotimp propice începerii dobândirii igienei.

ADEVĂRAT

Fiecare copil atinge maturitatea necesară dobândirii igienei în propriul său ritm. Pentru unii, această perioadă este în timpul iernii iar pentru alții, în timpul verii. Nu există un moment mai propice ca altul. Numai stadiul de dezvoltare al copilului și semnele care indică că el este pregătit sunt de luat în seamă.

Copilul meu face pipi la oliță dar caca în chiloțel. S-ar zice ca dobândirea igienei este cu două viteze !

ADEVĂRAT

Controlul vezicii urinare și a intestinului nu se face întotdeauna în același timp și asta e normal să fie așa. Închipuți-vă de numărul de lucruri pe care copilul dumneavoastră le are de învățat în același timp. Este imposibil să reușească să controleze totul în același timp. În plus, chiar dacă face pipi la oliță, poate că nu este încă gata să-și ia rămas bun pentru totdeauna de la scutece. Unii dintre copii se simt de asemenea mai în siguranță să facă caca mai întâi în scutecel înainte de a fi gata să-l lase să plece în oliță. Este vorba numai de maturitate fizică și psihologică. Este inutil să-l muștrați. Pentru el este umilitor și cu efecte contrare, căci pentru a nu vă supăra, este posibil ca el să încerce să se rețină, obicei care e repede luat și care ar putea duce la instaurarea constipației.

Constipația este o problemă care nu este întâlnită la copiii mici.

FALS

Din contra, ea este foarte des întâlnită la copii, chiar și la cei mai mici. Uneori, ea poate să treacă neobservată pentru un timp și să producă dureri și inconfort.

Pentru a o preveni, în plus de o alimentație echilibrată și o activitate fizică regulată, este posibil să se acționeze pe mai multe planuri, ca de exemplu :

- Învățându-l care e poziția cea bună pe oliță, cea care favorizează un tranzit și o golire eficientă a intestinului (vezi p.10),
- În a-i explica de ce e important să facă caca fără să se grăbească. La începutul procesului de dobândire a igienei, nu este bine să lăsați copilul pe oliță mai mult de câteva minute. Din contra, atunci când mersul la toaletă este învățat mai bine, atunci sfătuiți-l să nu se mai grăbească, să se destindă pe toaletă pentru a favoriza relaxarea sfincterelor și expulzarea. Citindu-i o poveste, jucând un mic joc ... ar putea contribui la crearea acestui moment de calm.
- Prin a-i vorbi în mod pozitiv despre caca, explicându-i : că nu e murdar, că e ceva natural și necesar. Și că este normal ca un caca să miroasă urât după tot drumul prin intestin. Arătați-i că : în societatea noastră nu ne jucăm cu asta și asta e la fel pentru toată lumea. Nu manifestați reticență prin atitudinea dumneavoastră sau prin limbajul folosit, aceasta ar putea face copilul dumneavoastră să creadă că ceea ce iese din corp e murdar. Și prin a-l incita să dorească să împiedice această producție pe care ceilalți o judecă respingătoare prin a se reține cel mai mult timp posibil.

Băiatul meu trebuie să facă pipi în picioare.

FALS

Copilul trebuie să se simtă confortabil și în siguranță pe oliță.

În mod natural, băiețelul face pipi și caca așezat pe oliță.

A face pipi în picioare îi cere o anumită dexteritate și un anumit antrenament pe care îl va deprinde în mod progresiv mai târziu.

Fiecare lucru la timpul său.



Specialiștii din creșe și grădinițe știu foarte bine cum să procedeze pentru a însoți copilul în dobândirea igienei.

FALS

Specialiștii vă pot ajuta nu a proceda în locul dumneavoastră ! Rolul dumneavoastră de părinte este important căci pentru a-i explica ceea ce nu înțelege, copilul se va îndrepta în primul rând către dumneavoastră, pentru că sunteți exemplul de urmat pentru el. În plus, îl cunoașteți mai bine decât oricine iar acest lucru e indispensabil pentru a-l însoți cel mai bine în procesul de dobândire a igienei. Cu toate acestea, dacă observați acasă la copilul dumneavoastră anumite comportamente care să vă indice că începe să se intereseze de oliță, discutați cu specialiștii de la creșă, grădiniță sau școală și nu ezitați să le cereți sfaturi.

Vă va fi foarte prețioasă experiența lor și propria lor cunoaștere a copilului dumneavoastră.

Relația între casă și creșă se va face atunci în mod cât se poate de natural respectând o anumită continuitate și coerență.



Este necesar să lăudați succesele copilului dumneavoastră, dar nu să-l recompensați.

ADEVĂRAT

Felicitându-vă copilul atunci când avansează încă o etapă din acest proces (cerându-i să meargă la oliță, să se așeze pe oliță, să facă în ea ...) nu are alt efect decât să-i întărească motivația și stima de sine. A ajunge să facă ca un om mare este în sine o recompensă, mai ales dacă îi recunoașteți eforturile și dacă îl încurajați în mod natural și afectuos : *felicitări ... bravo ! Te faci mare ! Poți fi mândru de tine ...*

Este important să nu « exagerați » și să nu vă concentrați « prea tare » pe rezultatele încercărilor sale.

De exemplu, un sistem de recompense nu-l va ajuta pe copil să crească. Ține doar de el să înțeleagă că pentru a vă merita laudele, este obligat să reușească de fiecare dată tot ceea ce îi cereți să facă. În acest context, copilul ar putea să nu se simtă singurul « stăpân » al acestui proces și să-i fie frică să vă descurajeze ... O constrângere exercitată în plus asupra lui !

Copilul meu mă urmează la toaletă. Se pare că asta l-ar putea ajuta.

ADEVĂRAT

Să dorească să-și observe părinții, frații sau surorile la toaletă este o etapă normală a procesului de învățare a igienii.

Pentru copil, este o ocazie de a se obișnui cu utilizarea oliței și să observe în mod concret cum aplicați ceea ce îi cereți să facă.

Nu vă simțiți jenat(ă), căci desigur lui nu i se pare de loc șocant acest lucru.

Cu toate acestea, dacă vă simțiți jenat, atunci explicați-i de ce refuzați să vă însoțească și folosiți-vă de o carte pentru a-l face să priceapă ceea ce se întâmplă la toaletă.

Sunt diferențe între fete și băieți.

FALS

Există mai ales diferențe de ritm de dezvoltare între copii.

Folosirea unui limbaj binevoitor îl ajută pe copil.

ADEVĂRAT

În ceea ce privește « curățenia », folosim adesea, fără să ne dăm seama, expresii care ar putea să-l jignească și să-i afecteze sentimentul de stimă de sine (de exemplu : iar ai udat patul, ești murdar, miroși a casa ...

Utilizați în schimb expresii ca : « Bravo, e bine, ai reușit, ai înțeles, poți fi mândru de tine, vei reuși, nu este ușor dar vei reuși, am încredere în tine, nu e grav, avem tot timpul ... ».

! Nu ezitați să contactați echipa de consultanță ONE (n. trad. Oficiul de ocrotire al Nașterilor și Copiilor) sau un specialist medical pentru a răspunde la toate întrebările dumneavoastră.

DE LA SCUTECEL ... la oliță



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

Redaktor përgjegjës: Benoît PARMENTIER
Chaussée de Charleroi 95 - 1060 Bruxelles
N° d'édition : D/2016/74.80/27
Traduction: SETIS Wallonie



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



ONE.be