

## POŻEGNANIE Z PIELUCHĄ

*Kiedy dziecko jest gotowe do pożegnania z pieluchą? I jak nauczyć je*

*korzystania z nocnika?*

Niektórzy rodzice sadzają dziecko na nocnik, ledwo ono w ogóle nauczy się siadać. Stąd zapewne historie o ośmiomiesięcznych niemowlakach siusiających do nocnika. Oczywiście może się zdarzyć, że maluch, który spędza na nocniku dużo czasu, akurat wtedy zrobi kupę lub siusiu. Ale to czysty przypadek. Dziecko powinno w sposób naturalny, fizjologiczny, dojrzeć do pożegnania z pieluchą.

***Obecnie uważa się, że większość dzieci jest gotowa do korzystania z nocnika około 18 - 24 miesiąca życia.***



***Zamiana pieluchy na nocnik to bardzo skomplikowany proces. Wymaga od malucha opanowania kilku ważnych umiejętności.***

Dziecko musi:

- zauważyć, że chce mu się siusiu,
- skojarzyć, co to oznacza (że zaraz zacznie siusiać),
- powstrzymać się przez chwilę,
- wiedzieć, co dalej robić (powiedzieć mamie albo pobiec do nocnika).

***Prawdopodobieństwo sukcesu będzie większe, jeśli dziecko:***

- rozumie i wykonuje proste polecenia,
- jego pieluszka każdego dnia jest sucha przez minimum 2 godziny,



- wykazuje zainteresowanie tym, że rodzice albo starsze rodzeństwo udają się do toalety,
- daje znać, kiedy oddaje stolec lub mocz (np. kuca, wydaje określone dźwięki, chowa się),
- pokazuje, że chce, by mu zmienić zabrudzoną pieluszkę,
- potrafi spokojnie siedzieć i się bawić przez kilka minut,
- umie pomóc przy ubieraniu oraz rozbieraniu się,
- jest dumne ze swoich umiejętności.



### KUPNO NOCNIKA

Wybieramy raczej konwencjonalny kształt - niektóre maluchy zupełnie nie rozumieją, dlaczego mają siusiać fote na plecy albo krasnoludkowi na głowę. Niezależnie od kształtu nocnik musi być solidny, stabilny, wygodny, bez ostrych kątów i drobnych elementów.

### ODPOWIEDNI UBIÓR

Ważna jest odpowiednia garderoba. Przy pierwszych nocnikowych próbach liczy się dosłownie każda sekunda, więc zapomnijmy o szelkach, paskach, kombinezonach, guzikach i zatrzaskach. Najwygodniej jest latem. Wtedy maluch może chodzić po domu z gołą pupą, a na wyjścia zaopatrzymy się w sporo luźnych, łatwych do zdejmowania majteczek.

## **PRZY WYSADZANIU NA NOCNIK PAMIĘTAJMY O KILKU ZASADACH:**

- wybieramy dzień, w którym przestajemy używać pieluch poza porą nocną i ewentualnie spacerem – ważna jest konsekwencja,
- ubieramy dziecko w ubranko, które łatwo się zdejmuje,
- sadzamy dziecko na nocnik, kiedy wydaje się nam, że może chcieć oddać mocz lub stolec,
- jeśli nie możemy uchwycić tego momentu, wysadzamy dziecko na nocnik w regularnych odstępach czasu – mniej więcej co 2 godziny,
- chwalimy malucha za każdą udaną próbę, jeśli nie osiągniemy sukcesu w ciągu kilku minut, nie przetrzymujemy dziecka na nocniku,
- nigdy nie zmuszamy dziecka do siadania na nocniku.

Nauka może trwać nawet do 3 miesięcy (choć zwykle wystarcza około 6 tygodni).

## **SPANIE A SIUSIANIE**

Nie liczymy na to, że kiedy dziecko nauczy się siusiać do nocnika, będziemy mieli w ogóle pieluchy z głowy. Dziecko będzie gotowe do spania bez pieluchy, kiedy kilka nocy prześpi "na sucho".

## **CHWALIĆ, CHWALIĆ, CHWALIĆ...**

Kiedy dziecku uda się trafić do nocnika, nie szczędźmy mu swojego zachwytu. Całkiem na miejscu będą brawa, okrzyki podziwu, a nawet drobny upominek za "pierwszy raz".  
Powodzenia!