

## ODVIKAVANJE OD PELENA

Vaše dijete ima oko dvije godine, polazi zadnju godinu jaslica i iza ljeta očekujete prelazak u vrtičku skupinu.. Dijete nosi pelenu, već ste uvježbani oko mijenjanja, možda i imate neki svoj ritual, to vam je jedan oblik zajedničkog vremena, druženja i igre.. mislite se "Pa kako će se ostaviti pelene, kako će to izgledati, hoćemo li uspjeti..?" i možda brojna druga pitanja. Dragi roditelji, niste sami, na tu temu napravljena su brojna istraživanja, osvrta stručnjaka i različite preporučene metode. Naravno, slobodni ste sami istraživati, prikupljati informacije i iskustva. Ovdje ćemo prikazati pronalaskе najuvriježenijih metoda, razvojnih smjernica i savjeta kako prepoznati kad je dijete spremno ostaviti pelenu i kako olakšati taj prijelaz djetetu i sebi kao roditelju.

**RANI ZNAKOVI SPREMNOSTI** (Dijete još nije spremno, ali psihofizički se priprema za taj korak) (18 mj-oko druge godine života)

1. Beba više nema neprekidnu potrebu za kretanjem, spremna je sjesti i učiti nove vještine
2. Beba je ovladala razumijevanjem jezika
3. Beba može reći „Ne!“
4. Počinje stavljati stvari na njihovo mjesto
5. Počinje Vas oponašati
6. Dijete počinje obavljati nuždu u predvidljivo vrijeme. Ostaje suho čak 1-2 sata u komadu
7. Postaje svjesno vlastitog tijela (daje do znanja da je obavilo ili treba obaviti nuždu, imenuje intimne dijelove tijela i produkte- npr. pi-pi, kakica,...)
8. Spremno je oprostiti se od produkta (dijete je razvilo sposobnost shvaćanja stalnosti predmeta, kad i ne vidi roditelje, zna da negdje postoje, otišli su, ali će se vratiti)



**ZRELIJI POKAZATELJI SPREMNOSTI** (sredina, kraj druge godine)

9. Toaletni rječnik (dijete ponosno objavljuje da je obavilo nuždu, možda čak i skida pelenu)
10. Toaletna igra (stavlja igračke kao da obavljaju nuždu u kahlicu ili na toalet)
11. Samostalno odijevanje i razodijevanje (dijete razvija svijest o mogućnostima kada radnje obavlja samostalno)
12. Svijest o tome kako drugi ljudi koriste toalet (dijete tek treba naučiti koristiti toalet, promatra druge. Važno NE STVARATI PRITISAK)
13. Pojačano oponašanje (češće i intenzivnije imitiranje vršnjaka, starijih braće i sestara)

Važno je pratiti i primjetiti da je dijete razvilo sve navedene obrasce ponašanja i sposobnosti. Tek tada možemo sa sigurnošću reći da je dijete spremno odviknuti se od pelene. Većina navedenog

javlja se do oko dvije i pol godine starosti, ali nije pravilo, neka djeca psihofizički sazrijevaju nešto ranije, a neka nešto kasnije. Važno je djetetu omogućiti upoznavanje s novom vještinom, a istovremeno ne vršiti pritisak na ostavljanje od pelena, koji može dodatno produljiti čitav proces.

#### **ZNAKOVI KOJI GOVORE DA DIJETE NIJE SPREMNO**

1. Dijete stoji iznad kahlice i mokri na pod
2. Ne dopušta da mu se skinu pelenice, vrišti i opire se svaki put kada to roditelj pokuša učiniti
3. Skida pelenu i onda se pokaki na pod
4. Hoda uokolo širokim hodom, a kad sjedne s kašastom stolicom ne pokazuje nelagodu, već čak blaženstvo
5. Skriva se u kutu ili ormaru dok se čuju zvukovi naprezanja, obavljanja nužde
6. Govori „ne, ne, ne“ kada roditelj ustvrdi da je došlo vrijeme za kakanje
7. Negoduje na različite načine svaki put kada mu se predloži obavljanje nužde na toaletu ili kahlici

#### **KAKO MOŽETE DJETETU OLAKŠATI PILAGODBU NA KAHLICU**

Uključite dijete u odabir kahlice, doživljavat će ju kao nešto svoje, a ne nametnuto. Ako dijete želi u početku sjediti na kahlicu odjeveno, omogućite mu, nije lako odreći se „tople“ pelene za „hladnu“ kahlicu. Može i roditelj sjediti na toalet i uputiti dijete kako ide proces, od razodijevanja nadalje. Možete i samo razgovarati, opustite atmosferu. Možete, u dogovoru s djetetom istresti sadržaj pelene u kahlicu pred djetetom. Pojasnite mu kako stolica nastaje, gdje završi, ponavljajte kako ide cijeli proces, ali naravno bez pritiska. Uključite u poduku i pranje ruku, neka pokuša samo. Obzirom na uvjete koje imate odredite period koji bi dijete moglo provesti bez pelene u kući, na terasi, dvorištu, s kahlicom u blizini. Dijete bi već trebalo imati razvijenu svijest o potrebi za obavljanjem nužde, na ovaj način ga privikavamo na ulogu kahlice u pružanju sigurnosti i olakšanja. Kada dijete ovlada korištenjem kahlice, moguće je da će svejedno nekad pomokriti gaćice, imajte uz sebe rezervne, ne stvarajte pritisak, pohvaljajte dijete kad koristi kahlicu, povremeno ga možete blago podsjetiti. Također, noćno mokrenje može se javljati nakon uspostavljanja dnevne kontrole obavljanja nužde. Dobro je dijete odvesti na kahlicu prije spavanja, nabaviti nepropusnu podlogu za krevet i pratiti ako se dijete samo budi po noći pa priupitati želi li na kahlicu. Ukoliko se noćno mokrenje počinje javljati nakon duljeg vremena suhoće (cca 6 mjeseci) uzroci mogu biti neke stresne promjene u okolini (preseljenje, novi član obitelji,..) ili pak nekakva urinarna infekcija, stoga nije na odmet kontaktirati djetetovog pedijatra.



### *KADA DIJETE ZADRŽAVA STOLICU*

Zna se dogoditi da dijete počne zadržavati stolicu. Obavljanje velike nužde se prorjeđuje, postaje bolno, stolica otvrdnjava, moguća je trbobolja i pojava curenja stolice oko stvrdnutog sadržaja. U tom slučaju važno je kontaktirati pedijatra, koji će najčešće pripisati čepiće za omekšavanje stolice, kako dijete ne bi nastavilo zadržavati stolicu u svrhu izbjegavanja boli te kako ne bi došlo do daljnjih komplikacija. Ukoliko pedijatar utvrdi da zadržavanje stolice nije uzrokovano nekim zdravstvenim stanjem, djetetu možemo pomoći uklanjanjem pritiska i smanjanjem očekivanja okoline. Dati mu do znanja da ono nije krivo što u se to događa, kako će to proći i ako još nije spremno ostaviti se pelene da je to u redu. Ne dijete grditi ni kažnjavati, već stvoriti opuštenu pozitivnu atmosferu, budite djetetu podrška, osvijestite da je to samo prolazno stanje koje će proći i što više djetetu olakšamo, ono će prije samo usvojiti novu vještinu.

Prema priručniku:

Brazelton, T. B. i Sparrow, J. D. (2006.) *Odvikavanje od pelena-Brazeltonov pristup*, Lekenik: Ostvarenje