

# ODVIKAVANJE OD PELENA U JASLICAMA

## 1. SPREMNOST

### **Kada je pravi trenutak za odvikavanje od pelena?**

Djetetu treba pomoći da usvoji kontrolu nad vlastitim tijelom. Na taj način jačamo njegovo samopouzdanje i vjeru u sebe. Dijete ima potrebu biti samostalno, iskušavati nove vještine i u njima doživljavati i uspjehe i neuspjehe. U jasličkoj dobi manje je važno je li isprobavanje nove vještine rezultiralo apsolutnim uspjehom. Puno je važnije da dijete zna da vjerujemo u njega i tako razvijamo djetetovo samopouzdanje.

Prateći djecu i njihovo odrastanje uočavamo kako ni u kom obliku djetetova sazrijevanja ne postoje čvrste odrednice oko njihova napretka. Svako je dijete jedinstveno i potrebno ga je pratiti kao pojedinca pa će nam ono pokazati kada je vrijeme za odvikavanje od pelena. Djeca samoinicijativno pokazuju interes najranije oko 12 do 18 mjeseca, ali većina djece počinje s nekih 18 do 36 mjeseci ili čak kasnije. S obzirom na to svako dijete je drugačije. Vrijeme kada treba krenuti s odvikavanjem od pelena je period u kojem je dijete sposobno svjesno sudjelovati u tom procesu. Ono mora biti svjesno vlastite potrebe za eliminacijom mokraće ili stolice. Dijete mora i ovladati trbušnim mišićima, kao i sfinkterima. Osim toga, dječja komunikacija također mora biti dovoljno razvijena kako bi nam ono reklo ili pokazalo da „mora ići“. Djeca prvo ovladaju kontrolom mokraće, a nakon toga kontrolom stolice.

### ***1.1. Neki od znakova koji ukazuju na spremnost:***

- dijete ima normalnu, redovitu stolicu
- ima duže periode kada je suho
- svjesno je da je već obavilo nuždu
- vidljivo pokazuje da obavlja nuždu (umiri se, skriva se u kutku, ispod stola, pravi grimase i sl.)
- pokazuje interes za korištenje WC-a
- koristi riječi za veliku i malu nuždu
- smeta mu puna pelena i sviđa mu se biti u gaćicama

## **2. SURADNJA S OBITELJI**

Uvijek kada kao odgojitelji primijetimo znakove spremnosti za odvikavanje djeteta od pelena o istom obavještavamo roditelje. Najbitnije je da djelujemo ZAJEDNO s cjelokupnom djetetovom okolinom na dobrobit djeteta. Stoga kod informiranja roditelja o spremnosti djeteta na odvikavanje od pelena upućujemo roditelje o svim mogućim nedaćama i čitavom procesu odvikavanja od pelena. U suradnji s roditeljima krećemo s ISTIM odgojnim postupcima kako bi dijete što lakše i jednostavnije svladalo proces odvikavanja. Ukoliko ćemo provoditi različite postupke, dijete će ostati zbunjeno i neće moći napredovati. Također, bitno je da odgojitelji budu u stalnoj komunikaciji s roditeljima te da na taj način djetetu pružamo osjećaj sigurnosti i priliku da u svim situacijama vježba svoju novu sposobnost u istim uvjetima.

Najbitnije je roditelje pripremiti na STRPLJENJE! Proces odvikavanja od pelena traje i nije jednostavan. Nejoj djeci treba i nekoliko mjeseci da usvoje tu sposobnost. Postoje situacije u kojima će dijete ponovo početi obavljati nuždu u gaćice. U vrijeme bolesti, umora, velikog uzbuđenja, velike obuzetosti igrom ili u stresnim situacijama. Važno je djetetu pokazati vjeru u njega i da smo mu potpora. Nećemo ga upozoravati na „nezgodu“ jer će mu vjerojatno biti neugodno, nego mu dati priliku da se presvuče u suhu odjeću bez dodatnih objašnjenja. Ako je djetetu teško, razgovarat ćemo o njegovim osjećajima, a ne o činjenici da se popišalo.

## **3. PROCES ODVIKAVANJA**

Odvikavanje od pelena je proces koji se razlikuje od djeteta do djeteta. To je složen i bitan proces djetetova odrastanja i osamostaljivanja koji može biti brz i lagan ili veoma složen i izazovan. Ovisno o djetetovom usvajanju toaletnih navika može trajati između desetak dana i dva do tri mjeseca, a kod nekih i dulje.

### ***3.1. Priprema***

Za početak potrebno je odabrati kahlicu ili dasku za zahod prilagođenu djetetu. Ukoliko se koristi daska za zahod, utoliko je potrebno osigurati malu stepenicu kako bi se dijete moglo

popeti do zahoda i odmoriti noge dok sjedi. Kako bi se dijete pripremilo na proces odvikavanja potrebno ga je priviknuti na kahlicu/zahod na način da svaki dan u isto vrijeme sjedi obučeno na njoj. Važno je da dijete ne dobije dojam prisile, jer na taj način gubi interes i prestaje dobrovoljno surađivati u samom procesu. Dodatna motivacija ostvaruje se zajedničkom kupnjom kahlice/daske za zahod i gaća.

### ***3.2. Početak odvikavanja***

Kad dijete sjedne bez pelene potrebno ga je pohvaliti, neovisno o tome je li obavilo nuždu ili ne te podsjetiti da može kasnije pokušati opet. Kad se dogodi nezgoda ne smijemo biti razočarani ni ljuti već pružiti poticaj da će slijedeći puta uspjeti. Potrebno je prepoznati znakove da dijete treba obaviti nuždu te i njemu pomoći da raspozna te signale, prekine aktivnost i ode prema kahlici. Kako bi steklo samostalnost potrebno je odijevati dijete u odjeću koju će lako svući dolje i gore.

#### ***3.2.1. Dnevno i noćno odvikavanje***

Dnevno odvikavanje od pelena traje kraće. Kada je ono u potpunosti odviknuto, noćno odvikavanje od pelena obično dolazi tek za nekoliko mjeseci. Naviknite dijete da koristi kahlicu/zahod prije odlaska u krevet te ga posjednite na kahlicu/zahod nakon što se probudi. Preko noći nemojte buditi dijete da biste ga u polu snenom stanju vodili na zahod, jer se time potiče mokrenje u snu. Bolje da se ono samo probudi kako bi mokrilo te mu recite da vas probudi ako bude trebalo tijekom noći obaviti nuždu. Kada noćna pelena bude suha 3 od 5 noći ili primijetite da je poslije popodnevnog spavanja pelena češće suha nego mokra, recite djetetu da je spremno za spavanje bez pelena.

## **4. SAVJETI**

Kada ste jednom započeli s odvikavanjem od pelena vjerojatno će se povremeno desiti uprljane gaćice. Tada nemojte dijete zbunjivati vraćanjem na pelene.

### ***4.1. Praćenje znakova djeteta***

Pratite znakove djeteta kako biste uočili pravi trenutak djetetove spremnosti za odvikavanje od pelena. Prerano odvikavanje može dovesti do frustracija kod djeteta i vas.

## ***4.2. Strpljenje***

Nikako nemojte tijekom procesa vikati na dijete, grditi ga, uporabljivati silu (držati ga na kahlici/zahodu protiv volje), omalovažavati ili čak kažnjavati. Tijekom ovog procesa nema mjesta kazni. Takva ponašanja stvorit će pritisak djetetu, imat će neugodne emocionalne reakcije i kontraproduktivno je u ovladavanju ove vještine - može rezultirati otporom i zatvorom. Kada se i dogode „nezgode“ mirno očistite dijete i predložite da to sljedeći put obavi u kahlici/zahodu. Ne uspoređujte vaše dijete s drugima, svako dijete je jedinstveno i razvija se svojim slijedom. Prilagodite odvikavanje djetetovom ritmu.

## ***4.3. Spremnost***

Važna je i vaša spremnost! Planirajte odvikavanje kada se možete posvetiti tom procesu i biti konzistentni tijekom nekoliko mjeseci.

## ***4.4. Zaštita za krevet***

Dobro je zaštititi krevet nepromočivim materijalom kada krene odvikavanje.

## ***4.5. Motivacija***

Imajte na umu da su nezgode neizbježne. Motivirajte dijete korištenjem pohvala, podsjetite ga povremeno, no ne ispitujte dijete stalno treba li obaviti nuždu, već mu pomognite prepoznati signale koje mu tijelo šalje. Uključite ga u taj proces tako da dopustite djetetu da bira hoće li koristiti kahlicu ili zahod, odvedite dijete u zajedničku kupnju gaćica koje će samo izabrati, ponudite male nagrade (npr. naljepnicu, slikovnicu).

## ***4.6. Uključenost svih članova u proces odvikavanja***

Obavijestite druge osobe koje se brinu za dijete (članove obitelji, odgojiteljice) o planu i procesu odvikavanja te zamolite za suradnju.

## ***4.7. Oponašanje***

Posebno je važan razgovor s djetetom. Čak i u dojenačkom periodu, pri presvlačenju pelene treba sa bebom pričati, poticati je da sudjeluje pri presvlačenju pelene. Kasnije dijete počinje oponašati roditelje pa ga se može potaknuti da oponaša roditelje i pri vršenju nužde.