ODVIKAVANJE OD PELENA

Mnogi roditelji spuste glavu i osjete određenu nelagodu kad netko primijeti ili komentira da njihov trogodišnjak još uvijek nosi pelene, a svima nam je poznata rečenica “Što je još uvijek u pelenama?” No, tjerajući dijete na odvikavanje od pelena kada ono još uvijek nije spremno napraviti dovest će samo do **negativnih reakcija** i loših posljedica.

Dijete **mora biti fizički, psihički i emocionalno spremno**  da iz pelene prijeđe u gaćice. Dijete je spremno kada primijetimo barem nekoliko od sljedećih znakova:

* Ima duže periode kada je suho
* Ima normalnu i redovitu stolicu
* Svjesno je da je već obavilo nuždu
* Smeta mu mokra pelena
* Vidljivo pokazuje da je obavilo nuždu(grimase, umiri se,…)
* Pokazuje interes za korištenje wc-a ili tute
* Zna koristiti ispravno riječi za veliku i malu nuždu (piškiti, kakati)
* Pokazuje interes za nošenje gaćica i odbija pelenu
* Postalo mu je zanimljivo i pokazuje interes kada ostali ukućani koriste wc
* Već neko vrijeme ima suhe noćne pelene i tijekom dana ima perioda da je suho po par sati u komadu
* Može povući hlačice gore i dolje

 Djeca trebaju roditelje koji će ih podržati u procesu učenja korištenja wc-a i koji će poštivati proces kroz koji im dijete prolazi, a koji je individualan za svako dijete. Odvikavanje od pelena je jedan sasvim normalan i prirodan proces kroz koji svako dijete mora proći. Uspješniji postaje kada ga jednostavno ne doživimo kao nešto što mi moramo naučiti dijete, nego nešto što će dijete naučiti samo, s ili bez naše pomoći. Odvikavanje od pelena dvogodišnjak može napraviti sam i zato nema razloga da im to ne dopustimo. Nema boljeg načina za jačanje samopouzdanja kod djece od onog “Mogu sam”.

Odvikavanje od pelena događa se sasvim prirodno i lako kada:

* Pozovemo djecu da aktivno sudjeluju u kupanju, mijenjanju pelena i drugim radnjama koje uključuju brigu o sebi. Npr. kada presvlačite dijete recite mu da ćete ga sada obrisati te ga zamolite da vam pomogne. Svakako je bitno da ne šaljemo negativne poruke o određenim dijelovima tijela.
* Od najranije dobi treba privikavati dijete da se ugodnije osjeća u suhim pelenama. Ako   se navikne na mokre pelene teže razvija osjećaj za mokru ili pokakanu pelenu.
* Djeca prirodno rade ono što i odrasli, te starija braća i sestre. Nikada ne trebamo forsirati niti čak nagovarati dijete da koristi tutu. Treba dati generalne smjernice čemu tuta služi, ali izbjegavati situaciju kada će dijete odbijati tutu samo da odbije ono što mi od njega tražimo. Nikako ne bi trebali dopustiti trzavice s djetetom oko tute. Dijete **ne smije osjetiti stres** vezan za tutu, odvikavanje od pelena i za cjelokupni proces kroz koji prolazi.
* **Neka mu tuta uvijek bude dostupna.** Ponuditi mu tutu i nastavak za wc pa neka samo odluči što će koristiti.
* Kada primijetimo signale koji upućuju da bi dijete trebalo koristiti tutu, možemo ga smireno pitati hoće li sjesti na tutu. Isto tako smireno i bez forsiranja prihvatiti „ne“ kao odgovor.
* Ponuditi djetetu izbor želi li ostati u peleni ili želi nositi gaćice. Svakako poštovati izbor svog djeteta i ne forsirati skidanje pelene.
* **Treba vjerovati u svoje dijete.** Odvikavanje od pelena nije nešto što se događa preko noći.
* Umjesto da forsiramo dijete i manipuliramo njime nagrađujući ga nagradama za nešto što bi i inače naučilo samo, bolje je vjerovati da će to naučiti sasvim samo kada bude spremno za to. Poštovanje se temelji na povjerenju.

Praktično:

1. Ako kupujemo tutu, dobro je uključiti u igru s djetetom. Primjerice medvjedić ide na wc upravo na tu tutu. Ili možemo čitati djetetu neke priče u kojima se radnja odvija oko tute.
2. Djeca najbolje uče kroz primjer. Kada odemo na wc, a dijete odluči ići za nama, treba mu pričati što radimo tamo. Svako dijete je znatiželjno i velika je vjerojatnost da će nas pokušati imitirati.
3. Ukoliko se dijete počinje učiti na tutu, nije loša ideja posjedovati više od jedne. Također bi bilo zabavno da dijete u trgovini samo odabere tutu kakvu želi.
4. Prije nego krenemo s odvikavanjem, možemo igrati s djetetom igru da sjedne obučeno na tutu, tek toliko da dobije taj osjećaj. Nikako ne bi trebali forsirati ukoliko dijete ne želi tamo sjediti; no ukoliko želi, može ga se animirati i pjevati pjesmice o tuti dok sjedi na njoj.
5. Nakon što se dijete nauči sjediti obučeno na tuti, pokušati skinuti odjeću i staviti ga da sjedi. Ako kaže „da“ – super, a ako kaže „ne“ – nema veze. Ne treba praviti veliku stvar od toga. Cilj je da se dijete osjeća ugodno sjedeći na tuti. Djeca te dobi su najčešće stalno u pokretu i poanta nam je napraviti tutu mjestom na kojem će dijete ipak htjeti provesti kratko vrijeme.
6. Ako dijete na tuti ne obavi  nuždu za 5 min., ne bi ga trebalo prisiljavati da sjedi dok ne obavi nuždu.
7. Kada se potpuno nauči sjediti na tuti, treba prazniti pelenu tako da se sadržaj istrese u tutu, prije nego ga bacimo u wc školjku. Zatim objasniti djetetu da je svakoj kakici i pišici mjesto u tuti, a zatim zajedno sve baciti u wc školjku i mahati nuždi
8. Odjeća koju dijete nosi bi trebala biti jednostavna tako da lako samo skida donji dio.
9. Kada se potpuno nauči sjediti na tuti, možemo prazniti pelenu tako da sadržaj istresemo u tutu, prije nego ga bacimo u wc školjku. Treba objasniti djetetu da je svakoj kakici i pišici mjesto u tuti, a zatim zajedno sve baciti u wc školjku i mahati nuždi
10. Ne bi trebali započinjati s ovim procesom ako smo pod stresom i nemamo vremena u potpunosti se posvetiti. Mi smo djetetov oslonac i potpora je bolje pričekati, nego krenuti u nezgodno vrijeme. Također ne bi trebali kretati s odvikavanjem od pelena ako smo trenutno u tijeku nekog drugog velikog životnog događaja, kao što je preseljenje ili dolazak drugog djeteta.
11. Pripazite na zatvor kod djeteta odnosno na ishranu koja treba uključivati dovoljno tekućine, voća i povrća, a jako malo slatkiša. Često, kada se odviknu od pelena, djeca mogu imati problema sa zatvorom prilikom obavljanja velike nužde. Ukoliko isto primijetite, potražite stručnu pomoć i adekvatno se posvetite tom problemu, kako bi ga što prije i uspješnije riješili te kako dijete ne bi razvilo strah od obavljanja nužde zbog boli koju uzrokuje tvrda stolica.
12. Kada jednom započnemo s odvikavanjem od pelena vjerojatno će se povremeno desiti uprljane gaćice. Ne treba dijete zbunjivati vraćanjem na pelene.
13. Vrijeme presvlačenja pelena je bilo vrijeme kad bi se roditelj posvetio djeci. Sad će mu tu pažnju trebati nadoknaditi.
14. Skidanje noćne pelene ne mora biti nužno u isto vrijeme kad i skidanje dnevne. Kad nakon spavanja primijetimo da je pelena suha nekoliko dana za redom, možemo je skinuti. Također možemo prvo skinuti za vrijeme dnevnog spavanja.

Preduvjeti za skidanje noćne pelene:

• djetetov mjehur mora doseći stanovitu veličinu i izdržljivost (elastičnost) kako bi zadržao veću količinu mokraće tijekom čitave noći • sfinkteri (mišići koji zatvaraju i otvaraju mjehur) trebaju sazrjeti • antidiuretički hormon, koji omogućuje tijelu da tijekom noći stvara manju količinu urina, treba se lučiti u dovoljnim količinama kako bi obavio svoju funkciju • ciklusi spavanja moraju biti formirani, kako bi osjećaj punoga mjehura mogao probuditi dijete iz dubokoga sna

Kod mnoge djece koja mokre u krevet ove sposobnosti još nisu razvijene, pa je nužno poštovati djetetov razvojni tempo.

• Čekati dok ne počne odlaziti na tutu ili WC u duljim vremenskim razmacima tijekom dana, svaka 3 – 4 sata. To znači da uspijeva nekoliko sati biti suho.

• Sačekati dok ne postane suho tijekom poslijepodnevnoga sna.

• Ne treba se previše oduševljavati kada tijekom poslijepodnevnog ili noćnoga sna dijete ostane suho. To je djetetov uspjeh, a ne naš.

• Nikada dijete ne posramljivati.

• Ostaviti ga u pelenama ili sigurnosnim gaćicama sve dok ne bude sasvim sigurno da može bez njih. Čak i u tom slučaju ne treba oklijevati da vratimo pelene ako se ''nezgode'' učestalo događaju

• Ostaviti tutu kraj kreveta tijekom noći. No, neka to bude posebna, noćna tuta, obojena fluorescentnim flomasterom.

• Probuditi ga prije nego što pođemo na spavanje. Mora uistinu biti budno. Ako pospano dijete pokušamo odvesti na tutu, ono neće moći naučiti da to noću samostalno obavlja.

• Ispod plahte staviti plastičnu prostirku kako dijete ne bi smočilo madrac. Ukoliko ga smoči - neće osjećati da je napravilo štetu

• Ograničiti konzumiranje tekućine poslije večere – što manje, to bolje. No, ne treba oko toga praviti probleme, inače će dijete biti žedno ili će biti napeto. A to ga svakako neće potaknuti na suradnju

• Ohrabriti dijete da tokom dana malo pričeka s mokrenjem, ako to želi. Ako može zadržati mokraću, poboljšat će kontrolu mjehura. Može također pokušati tijekom mokrenja zaustavljati i puštati mlaz stezanjem sfinktera (mišića koji otvaraju i zatvaraju mjehur). Time će ojačati te mišiće i steći bolju kontrolu nad mjehurom.

• Ne skidati djetetu pelene prerano jer bi se dijete moglo obeshrabriti neuspjehom i otezati s novim pokušajem

Svako dijete će, prije ili poslije, proći ovaj proces i uspješno se odviknuti od pelena. Na neki način, to je proces učenja, a kao što to možemo uočiti kod svakog procesa učenja; dijete jednostavno mora biti spremno, a roditelj je tada tu da dijete ohrabri i osigura mu sigurno okruženje. Uspješnost odvikavanja ovisi o roditeljskom stavu glede ovog procesa, stoga ćemo nježnim pristupom uistinu pružiti sve potrebne preduvjete kako bi dijete sigurno zakoračilo u to novo razdoblje svog života.

Pripremila:

Maja Leventić, prof.psihologije