

- Nemojte zaboraviti **osamostaliti dijete** i u presvlačenju gaćica i u pranju ruku. Postepeno će čitava radnja oko "tute" biti pod djetetovom kontrolom—što je i cilj.
- Ukoliko dijete ne može ili ne želi odmah obavljati nuždu u WC-u, **nabavite dječju WC sjedalicu** na kojoj neće osjećati strah da će upasti u školjku. Ispred školjke možete staviti neku **klupicu** da se može lakše popeti.



- Novije preporuke govore da prilikom odvikavanja od pelena, **pelenu trebamo istovremeno maknuti u svim situacijama, uključujući i popodnevni odmor i noćni san.** U suprotnom zbunjujemo dijete. Isto tako nije preporučljivo buditi dijete po noći da bi mokrilo. Kod neke djece noćno mokrenje se produži i do školske dobi, što je krajnja granica do koje se uspostavlja kontrola mokrenja noću.

ZA KRAJ...

Budite strpljivi, osigurajte podršku i suradnju s ostalim članovima obitelji i s odgojiteljima u jaslicama. Ne zaboravite da je odvikavanje od pelena za dijete nova vještina koja se postepeno stječe kao i sve druge.

Imajte povjerenja u dijete da može biti samostalno i zato ne brinite, ono će to sigurno svladati.

Sretno!

Pripremio stručni tim
Dječjeg vrtića "Bajka"



Dječji vrtić "Bajka"
Zorkovačka 8,
Zagreb

ODVIKAVANJE OD PELENA



Kome su pelene problem? Djetetu ili roditelju? Djetetu sigurno nisu, jer ono će nuždu obaviti u pelene ili bez njih, njemu je svejedno. Pelene su danas vrlo udobne, ne žuljaju, a guza je uvijek suha. Zašto ih onda zamijeniti za gaćice koje stišću, ulaze u guzu i neugodne su kad su mokre?

Spremnost odvikavanja obično se uočava kod djece u dobi između 18 mjeseci i dvije godine, iako nije neobično da dijete bude u pelenama do treće godine. Većina djece prvo počne s kontrolom crijeva jer od pritiska u debelom crijevu do ispuštanja stolice ima dovoljno vremena da se dijete svuče i posjedne na "tutu". S mokrenjem je nešto teže, brže pobjegne. No, dijete će uskoro i to početi kontrolirati.

Važni preduvjeti za uspješno odvikavanje od pelena su fiziološka zrelost djeteta i njegova emocionalna spremnost na suradnju, kao i roditeljsko strpljenje.



Znakovi koji ukazuju na spremnost odvikavanja:

- Ima normalnu redovitu stolicu
- Ima duže periode kada je suho
- Svjesno je da je već obavilo nuždu
- Vidljivo pokazuje da obavlja nuždu (umiri se, pravi grimase i sl.)
- Koristi riječi za veliku i malu nuždu (npr. piškiti, kakati, "tuta"...)
- Samo sjeda na "tutu" i diže se s "tute"
- Smeta mu pelena, sviđa mu se biti u gaćicama

Odvikavanje je bolje odgoditi ukoliko dijete prolazi kroz neka od stresnih razdoblja:

- Prinova u obitelji
- Kad prelazi spavati u svoju sobu
- Vrijeme selidbe
- Bolest djeteta
- Prilagodba na vrtić

Savjeti za odvikavanje od pelena

Pripremne aktivnosti:

- Kada idete na WC recite djetetu što tamo ra-

dite koristeći se djetetu razumljivim izrazima (npr. piškiti, kakati...)

- Objasnite djetetu čemu služi "tuta" i WC-da će u nju piškiti i kakati kada to bude poželjno
- "tutu" i gaćice kupite zajedno s djetetom
- Neka "tuta" bude na djetetu vidljivom i dostupnom mjestu

I krećemo:

- Kad vam dijete signalizira potrebu (riječima, gestama ili drugim znakovima), budite smireni, posjednite ga na "tutu" i ukoliko dijete želi budite uz njega
- Obavljanje nužde u "tutu" ili WC možete mirno popratiti riječima poput: "Tako je, kaka se u "tutu"." ili "Sada si čist i suh." Ipak, pazite...prevelika ushićenja zbog djetetova uspjeha i razočaranja zbog neuspjeha, mogu dijete učiniti dodatno napetim i nesigurnim jer ne može ispuniti vaša očekivanja.
- Neka dijete po danu, kod kuće, bude bez pelene, a ako se popiški u gaćice pokažite mu gdje stoje čiste i bez komentara ga presvucite