

Odpieluchowanie

Kiedy i jak zacząć?

Na każdego rodzica małego dziecka przychodzi czas, w którym zaczyna zastanawiać się czy jest to odpowiedni moment na odpieluchowanie jego pociechy. Czasem dzieje się to pod wpływem własnych obserwacji, czasem na podstawie informacji o gotowości dziecka od pań ze żłobka lub sugestii najbliższego otoczenia, innym razem pod wpływem presji, że zbliża się czas pójścia malucha do przedszkola...

U każdego dziecka gotowość do rezygnacji z pieluszki pojawia się w nieco innym momencie oraz przebiega trochę inaczej. I choć specjaliści są zgodni, że większość dzieci jest na to gotowa pomiędzy 2-2,5 a 3 rokiem życia to jest to sprawa bardzo indywidualna.

Skąd wiedzieć, że to już czas i że dziecko jest gotowe na pożegnanie z pieluszkami??? Warto znać sygnały, które nam o tym podpowiedzą. Należą do nich:

- zwiększenie pojemności pęcherza – rozpoznajemy to po coraz dłuższych momentach w ciągu dnia, kiedy pieluszka jest sucha (2 godziny i dłużej / wstawanie z drzemki z suchą pieluszką),
- świadomość wypróżnienia sygnalizowana przez dziecko słowami, mimiką twarzy lub poprzez szukanie intymnego miejsca i chowanie się, aby zrobić kupkę,
- zmiana zachowania przed załatwieniem potrzeby fizjologicznej (wiercenie się, zaciskanie nóżek, łapanie za pieluszkę, dreptanie w miejscu),
- odczuwanie dyskomfortu po zrobieniu kupki lub siusiu (dziecko zaczyna komunikować, że chce być przebrane), sygnalizacja mową lub gestem, że pieluszka jest pełna i jej zawartość przeszkadza dziecku
- komunikowanie przez dziecko (często tuż przed), że chce zrobić kupkę lub siusiu,
- zrozumienie pojęć związanych z odpieluchowaniem (siusiu, kupa, nocnik, pieluszka, itp) oraz zainteresowanie tematem (dziecko chce usiąść na nocniku, podąża za tobą, gdy korzystasz z toalety i intryguje je to co robisz),
- niechęć do pieluchy (chęć chodzenia bez niej lub odkrycie atrakcyjności majtek).

Przede wszystkim niezwykle istotne jest, aby proces przejścia z pieluszek na majtki przebiegał w pozytywnej atmosferze, bez kar, zawstydzania, wywierania presji bądź robienia dziecku wyrzutów, że „znów się zasikało”. Nie oczekujmy, że stanie się to z dnia na dzień, jak za dotknięciem magicznej różdżki. Dziecko uczy się dopiero odczytywania impulsów z wewnątrz własnego ciała, na które do tej pory nie zwracało uwagi i nie miało potrzeby kontrolowania ich. Mało, że trzeba poczuć i nazwać „chce mi się siusiu/kupkę”, to jeszcze na dodatek trzeba (i chyba to jest najtrudniejsze!!!!!!) przerwać zabawę, żeby pójść do toalety... Odłożenie na bok klocków, rezygnacja z kolejnego zjazdu ze zjeżdżalni czy przerwanie atrakcyjnej zabawy „tylko” po to, by skorzystać z toalety - to wyzwania wymagające pewnego poziomu dojrzałości, a także umiejętności identyfikowania bodźców płynących z podbrzusza lub z jelit w czasie, gdy dziecko pochłonięte jest zupełnie inną aktywnością.

W okresie odpieluchowania polecam zaopatrzenie się przez rodziców (poza nocnikiem oraz dużą dozą cierpliwości i wyrozumiałości) w ułatwiacze życia takie, jak:

- jednorazowy rozkładany nocnik „Tron” (dostępny drogeriach i sklepach internetowych), niezwykle przydatny, gdy jesteśmy poza domem i słyszymy nagłe „Kupa!!!!”. Nie jest on wygodny na dłuższe „posiedzenia”, ale w sytuacjach awaryjnych - nieoceniony. Ma jednorazowy biodegradowalny wkład chłonny, zatem można go rozłożyć w dowolnym miejscu, po czym po użyciu wyrzucić do kosza na śmieci. Opakowanie ma wielkość portfela, zatem zmieści się w każdej torebce.
- wodoodporne podkłady na materac, gumowane prześcieradła - aby nawet, gdy w nocy zdarzy się dziecku siusiu do łóżka - bez problemu móc je zdjąć i mieć nadal suchy materac.
- ze 20 par majtek i szeroki zapas dolnych części garderoby. Tak, tak, akurat w tym względzie nie ograniczamy się i nie łudźmy, że 1 para majtek na dzień wystarczy... Na tym etapie nie dorzucamy sobie presji ciągłego sprawdzania czy pranie wyschło i niepokoję czy będzie co jutro ubrać.
- Bezwzględnie i obowiązkowo książeczki poruszające tematykę pożegnania z pieluszkami. Na rynku wydawniczym jest sporo pozycji poruszających ten temat. Polecam np. „Nocnik nad nocnikami” A. Frankel - książeczkę wydaną w 2 wersjach: dla chłopca i dla dziewczynki.

Warto, aby dziecko miało szansę w sposób naturalny poznać, jak wygląda kupa czy siusiu i wiedzieć, że dorośli także korzystają z toalety! Nie ukrywajmy zawartości pieluszki i zapoznajmy z nią pociechę. Całkiem sporo dzieci zwyczajnie nie wie jak wygląda ich kupa, bo rodzice podczas zmiany pampersa, szybko zwijają go i wyrzucają do kosza. Istotne, aby dziecko wiedziało jak wygląda kupa i aby nie przeraziło się, kiedy zobaczy ją dopiero po zrobieniu do nocnika. Zatem modelujmy pożądane zachowania chodząc razem do łazienki, nie zamykajmy za sobą drzwi toalety i pozwólmy dziecku zobaczyć, jak załatwia się potrzeby fizjologiczne. Niech ta czynność będzie dla nich naturalną.

Odpieluchowanie w nocy

Przede wszystkim tą część zostawmy na sam koniec. Jak już dziecko w pełni opanuje zgłaszanie potrzeb fizjologicznych w ciągu dnia w domu i w żłobku - można rozważyć czy nadszedł czas na zdjęcie pieluchy także w nocy. Specjaliści twierdzą, że dojrzewanie układu moczowego, a nawet sama umiejętność wybudzania się i gotowość do przespania na sucho całej nocy trwa do 5 roku życia dziecka. Nie spieszymy się zatem, ponieważ odpieluchowanie nocne wiąże się z umiejętnością wstrzymania potrzeby fizjologicznej przez kilka, a nawet kilkanaście godzin. Do tego potrzebny jest odpowiednio duży pęcherz, który może pomieścić wystarczającą ilość moczu. Dojrzeć musi również układ hormonalny, odpowiedzialny za oddawanie mniejszej ilości bardziej zagęszczonego moczu.

Zakładanie dziecku na noc pieluchy lub pieluchomajtek nie zaburza procesu dziennego odpieluchowania. Natomiast zbyt szybkie pozbywanie się pieluchy na noc, a co za tym idzie – zbyt duża liczba wpadek i moczeń nocnych może wpędzić dziecko w poczucie winy oraz wstydu. Z pewnością jednak możemy wspomóc odpieluchowanie nocne zmniejszając np. ilości płynów pitych przez dziecko przed snem. Nawet osoba dorosła może mieć problem i czuć potrzebę odwiedzenia toalety, jeżeli napije się wody przed pójściem spać. Możemy też zostawić przy dziecięcym łóżeczku nocnik. W ten sposób, gdy malucha obudzi potrzeba siusiania – większa szansa, że mając nocnik blisko – zdąży z niego skorzystać. Można również zachęcać wieczorem dziecko do skorzystania z nocnika lub toalety – upływem czasu stanie się to dla niego nawykiem i nauczy się, że tuż przed snem należy zrobić siusiu.

Rezygnacja z pieluch to proces, który wymaga od rodzica wielkiej cierpliwości i wyrozumiałości. Należy przede wszystkim doceniać dziecko za wszelkie sukcesy i zachęcać do współpracy, unikając kar i okazywania niezadowolenia z faktu, że maluch nie opanował jeszcze tej umiejętności. Z pewnością dobrą porą na rezygnację z pieluszek są ciepłe miesiące roku (zatem późniejsza wiosna i lato), jednak niech nie będzie to wyznacznikiem bezwzględnego czasu na wyrzucenie pieluch. Zawsze warto wziąć pod uwagę czy rzeczywiście jest to właśnie to lato i czy nie lepiej dać jeszcze dziecku trochę czasu i odczekać np. kilka następnych miesięcy. Warto też zwrócić uwagę na to, aby proces odpieluchowania nie łączył się z innymi ważnymi zmianami w życiu dziecka takimi, jak np: pojawienie się rodzeństwa, przeprowadzka czy pójście do żłobka. Wszelkie duże zmiany w życiu dziecka dobrze jest wprowadzać pojedynczo.

Odpieluchowanie a żłobek

Jeśli dziecko chodzi do żłobka, a my widzimy jego gotowość – warto porozmawiać z paniami opiekunkami w celu ustalenia wspólnej drogi działania. Dobrze, kiedy proces odpieluchowania przebiega w domu i żłobku, jednak to w domu jako pierwszym rozpoczynamy przygodę z majtkami zamiast pieluszki. W żłobku jest zbyt wiele bodźców i zbyt wiele wrażeń, aby oczekiwać od dziecka, że będzie kontrolować tą nową umiejętność. A zatem zaczynamy w domu, a kontynuujemy w żłobku.

Konsekwencje zbyt wczesnego odpieluchowania

Dlaczego nie warto wywierać nadmiernej presji na dziecko w zakresie odpieluchowania? Ponieważ, wg specjalistów, kiedy dziecko nie jest jeszcze fizycznie i emocjonalnie gotowe – może stać się to przyczyną jego silnego stresu, przyczynić do wzmożonego napięcia mięśni dna miednicy lub prowadzić do nawykowych zaparć. Odpieluchowanie to nie jest wyścig, a ważna umiejętność w życiu dziecka, która nie powinna być wprowadzona zbyt wcześnie. Obserwujmy zatem nasze dziecko i sprawdzajmy czy rzeczywiście jest gotowe na rezygnację z pieluszek.

Opracowała: Barbara Rębała, psycholog

Literatura:

1. Słowikowska Dominika, *Odpieluchowanie*, [dostęp: 19.07.2021r.], dostępny w Internecie: <<https://pomogecimamo.pl/odpieluchowanie/>>.
2. Trawka Anna, *Odpieluchowanie – kiedy jest na to czas i jak zacząć?*, [dostęp: 19.07.2021r.], dostępny w Internecie: <<https://www.nebule.pl/odpieluchowanie-kiedy-jest-na-to-czas-i-jak-zaczac/>>.
3. Wojsz Dominika, *Odpieluchowanie, czy kiedyś dzieci robiły to szybciej?*, [dostęp: 09.07.2021r.], dostępny w Internecie: <<https://www.mamalekarz.pl/odpieluchowanie-czy-kiedys-dzieci-robily-to-szybciej/>>.
4. Zespół Żłobków m.st. Warszawy, *Odpieluchowanie dziecka – pomoc dla rodzica*, [dostęp: 13.07.2021r.], dostępny w Internecie: <<https://zlobki.waw.pl/zlobki/bialoleka-zlobki/zlobek-nr-58/odpieluchowanie-dziecka-pomoc-dla-rodzica/>>.