

Idź do

Przykładowy
rozdział

Spis treści

Katalog książek

Nowości

Bestsellery

Zamów drukowany
katalog

Twój koszyk

Dodaj do koszyka

Cennik i informacje

Zamów cennik

Zamów informacje
o nowościach

sensus

Wydawnictwo Helion SA
44-100 Gliwice
tel. 032 230 98 63
e-mail: sensus@sensus.pl

Sposób na nocnik. Pierwsza toaleta Twojego dziecka

Autor: Elizabeth Pantley

Tłumaczenie: Anna Kucharczyk-Barycza

ISBN: 978-83-246-2227-6

Tytuł oryginału: [The No-Cry Potty](#)

[Training Solution: Gentle Ways to Help](#)

[Your Child Say Good-Bye to Diapers](#)

Format: A5, stron: 176



Mocna pozycja na nocniku:

- Sześć części procesu odstawiania pieluszki
- Zwracanie uwagi na sygnały wysyłane przez organizm dziecka
- Odpowiedni plan nauki korzystania z nocnika
- Samodzielne załatwianie się w ubikacji bez frustracji i łez

Niezastąpiona pozycja, poświęcona nauce korzystania z nocnika, z cennymi wskazówkami na temat bezpieczeństwa w łazience.

Korzystanie z toalety jest dla Ciebie jedną z najbardziej naturalnych czynności w życiu. Ale czy pamiętasz, że nie zawsze tak było? Dawno, dawno temu, za czasów wózka, smoczków i pieluszek, zrobienie siku do nocnika stanowiło prawdziwy światowy przełom. I właśnie to teraz czuje Twoja pociecha – strach przed plastikowym potworkiem, niechęć do spędzania na nim długich minut i brak zrozumienia, o co w zasadzie chodzi w tym całym zamieszaniu.

Wiadomo, że Twoje dziecko i tak prędzej czy później nauczy się korzystać z ubikacji. Nie ma się czym denerwować i na siłę przyspieszać całego procesu. I właśnie taki jest ten poradnik – bezstresowy, radosny i prosty. Taki, jaka powinna być cała nauka odpieluszki, a nawet – więcej! – całe wspólne życie Twoje i Twojego maluszka. Zatem spokojnie i na luzie bierzcie się za rozpracowanie funkcji nocnika.

- Sprawdź, czy Twoje dziecko jest już gotowe na rozstanie z pieluchą.
- Stwórz prosty i skuteczny plan działania.
- Przygotuj Waszą łazienkę do potrzeb i możliwości malucha.
- Pracuj nad poczuciem własnej wartości u dziecka i jego samodzielnością.
- Umiejętnie motywuj leniuszka, który nie chce pożegnać pieluchy.
- Dokonaj odpowiedniego wyboru nocnika lub nakładki na sedes.
- Naucz się postępować z dzieckiem w toaletach publicznych oraz tych w plenerze.

Spis treści

Podziękowania 11

Wstęp 13

Krótki poradnik bezstresowej nauki korzystania z nocnika 13

Zrelaksuj się — to naturalne! 14

Skrócony poradnik bezstresowej nauki korzystania z nocnika 15

1. Co trzeba wiedzieć o nauce korzystania z nocnika? 15

2. Czy dziecko jest gotowe do nauki korzystania z nocnika? — test 17

3. Przygotowanie do nauki nocnikowania 19

4. Czas na nocnik! 21

5. Moczenie nocne 22

6. Jak rozwiązać proste problemy związane z nauką korzystania
z nocnika? 24

I. Nauka korzystania z nocnika: o co w tym chodzi? 29

Odpowiednia perspektywa 31

Kiedy rozpocząć naukę korzystania z nocnika? 31

Co z wczesną nauką, zanim dziecko osiągnie gotowość? 32

Czy można odpieluszyć dziecko w jeden dzień? 33

Czy dziecko może być odpowiedzialne za decyzję o odpieluszaniu? 34

Odpieluszanie to nauka korzystania z nocnika 35

Jak długo to potrwa, zanim maluch się nauczy? 35

Nie za wszelką cenę 36

Jakie są koszty nauki nocnikowania? 37

Warto wiedzieć, że... 37

2. Czy to już pora? Sprawdź gotowość dziecka do nauki korzystania z nocnika 41

Czynnik świadczący o gotowości 41

Rola rodziców 41

Test 43

3. Przygotowanie do nauki nocnikowania 53

Identyfikacja czynności 53

Naturalność na pierwszym miejscu 54

Nauka słownictwa 56

Waga demonstracji 57

Kiedy kupić nocnik? 58

Nauka wykonywania poleceń 59

Wspieraj samodzielność dziecka 60

Czytaj dziecku 60

Od przygotowania do odpieluszania 61

4. Nauka korzystania z nocnika 63

Jakie wybrać podejście? 63

Dwa magiczne czynniki 65

„Pomoce naukowe” 66

Gdzie postawić nocnik? 72

Kilka cennych wskazówek 72

5. Pomysły na nocnikowanie 83

Wstęp do nocnikowania 83

Nauka wycierania pupy i korzystania z papieru toaletowego 86

Porządek dnia 88

Możliwość wyboru 89

Zabawa 90

Chodź ze mną! 91

Nocnikowe lektury 91

Bajki, rozmowa, piosenki 94

Nocnikowy plakat 95

Nocnikowa lala 96

Wskazówki dla chłopców 97

Szybka akcja! 99

Pomóż sukcesowi 100

Konsekwencja w działaniu 100

Zaproponuj nagrodę 100

Mycie rącek	102
„Wpadki” są nieodzownym elementem nauki	104
Pochwały i zachęty — w jakich proporcjach?	105
A więc jeszcze jedno przypomnienie — zachowaj cierpliwość	106

6. Moczenie nocne 107

Koniec z karami i zawstydzaniem!	107
Czysta biologia	109
Kiedy się pożegnać z pieluszką na noc?	110
Jak pomóc dziecku przespać noc „na sucho”?	110
Kiedy zwrócić się do specjalisty?	112
Głowa do góry!	113

7. Rozwiązywanie typowych problemów związanych z nauką korzystania z nocnika 115

Uniwersalne rozwiązanie	115
Regres	126
Kiedy zwrócić się po pomoc do lekarza?	128

8. Częste pytania i praktyczne odpowiedzi 131

Lęk przed spuszczeniem wody	131
Nauka nocnikowania w dwóch domach	133
Podróże	134
Ojcowie i córki w publicznych toaletach	135
Toalety publiczne	137
Toalety w plenerze	138
Nauka korzystania z nocnika u bliźnięt lub wieloraczków, lub dwojga dzieci w zbliżonym wieku	139
Nocnikowanie dzieci o specjalnych potrzebach	141
Żłobek a nauka korzystania z nocnika	145
Dowcipy na temat potrzeb fizjologicznych i wulgaryzmy	146
Poprawić cel	147
Zakażenia układu moczowego (ZUM)	149
Niechciane rady	150
Zabawa odchodami	152
Zaparcia	153
Aktywne dzieci na nocniku	154
Nagrody	157
Fascynacja nieznanymi toaletami	157
Pretekst do wyjścia z łóżka	158

10 SPOSÓB NA NOCNIK. PIERWSZA TOALETA TWOJEGO DZIECKA

Częste wizyty w łazience 159

Ćwiczenia na rozciąganie pęcherza zapobiegające „wypadkom” 161

Kierunek — dół! 162

Wstydlive pytania 162

Lekcje podcierania pupy 163

Popuszczanie (enkopreza) 164

Motywowanie dziecka,
które nie jest zainteresowane nocnikowaniem 165

9. Bezpieczeństwo w łazience 169

O autorce 175

3

Przygotowanie do nauki nocnikowania

Dzieci, nabywając nową umiejętność, rzadko kiedy opanowują ją od razu w całości. Zwykle nauka ma miejsce „w odcinkach”, po trochu. Przypomnij sobie, jak Twoje dziecko uczyło się biegać. Cały proces rozpoczął się jeszcze we wczesnym niemowlęctwie, gdy dziecko najpierw uczyło się trzymania w pionie główki, ramion i kontroli nad swoim ciałem. Potem nauczyło się siadać, następnie raczkować i w końcu chodzić, prowadzone przez Ciebie za rączki. Potem kursowało już po całym domu, opierając się o meble. Po jakimś czasie nastąpił pierwszy, chwiejny krok, z czasem kolejne, aż w końcu dziecko nauczyło się biegać. Ta naturalna sekwencja zdarzeń zajęła mniej więcej od dziesięciu do dwudziestu miesięcy.

Dokładnie w ten sam sposób, w jaki systematycznie i cierpliwie pomagałaś dziecku uczyć się biegać, możesz zachęcić je do wielu czynności „okołonocnikowych”. Na wiele miesięcy przed tym, zanim maluch zostanie po raz pierwszy wysadzony na nocnik czy toaletę, możesz już stopniowo przygotowywać dziecko do tego procesu.

Identyfikacja czynności

Ileokroć zmieniasz pieluszkę, masz okazję ku temu, by przekazać maluchowi trochę wiedzy na temat wypróżniania. Luźne uwagi na ten temat także mają wartość edukacyjną. Możesz na przykład

powiedzieć: „Zrobiłeś kupkę w pieluszkę, kupka wyszła z pupki” albo: „Masz mokrą pieluszkę, ponieważ nasiusiłaś. Mamusia robi siusiu na nocnik”.

Pomocne są też krótkie objaśnienia. Możesz powiedzieć dziecku, że jeśli pieluszka jest mokra, to znaczy, że zrobiło siusiu, a brązowa — że kupkę. Powiedz mu, że są to resztki, których jego organizm nie potrzebuje. Dodaj, że znacznie przyjemniej jest nosić suchą, czystą pieluszkę.

Pomóż swojemu maluszkowi rozpoznawać, co się dzieje, gdy zauważysz, że moczy pieluchę lub robi kupkę: „Robisz kupkę. Kiedy będziesz duży, będziesz robić kupkę na nocniku”.

Jeśli jeszcze tego nie zrobiłaś, pozwól swemu dziecku popatrzeć, jak wyrzucasz pieluchę (lub jej zawartość) do kosza, albo pozwól mu samemu odnieść pieluchę do kosza. Możesz też pozwolić splukać wodę po tym, jak skorzystasz z toalety. Jeśli włączysz je do działania na wczesnym etapie, jest duża szansa na to, że w późniejszym wieku uniknie lęku przed korzystaniem z ubikacji czy spuszczeniem wody — czasem takie obawy pojawiają się u dzieci.

Jeśli będziesz mieć szczęście i akurat przyłapiesz dziecko na siusianiu w wannie lub wyczujesz, że siusia w pieluszkę w momencie, gdy masz je na rękach, możesz od razu powiedzieć mu, co robi, i poinstruować, iż to samo nauczy się robić do nocnika.

Naturalność na pierwszym miejscu

Zarówno niemowlęta, jak i dzieci w wieku powyżej roku uznają, iż załatwianie potrzeb w pieluchę jest normalne i naturalne. Dopiero rodzeństwo, rówieśnicy, a czasem i dorośli uświadamiają je, że jest to coś obrzydliwego lub śmiesznego. Zrób wszystko, co w Twojej mocy, aby dziecko nie musiało zmieniać punktu widzenia na temat wypróżniania się.



Trzyletnia Isabella

W ten sposób nauka nocnikowania stanie się bardziej pozytywnym doświadczeniem, pozbawionym wstydu czy zażenowania.

Nie wypowiadaj się negatywnie o zawartości pieluchy (np. *brzydkie, nieprzyjemne, śmierdzące, fuj* itd.). Nie rób wielkiej sprawy z zapachu czy konsystencji stolca i staraj się, aby rodzeństwo także nie robiło „kreciej roboty”.

Dziecko może nadal traktować to, co wydalą, jak część siebie — zdarza się, że maluchy na przykład często żegnają kupkę, machając jej „na do widzenia” podczas spuszczenia wody. Twoja pociecha może tak robić sama z siebie i jest to zupełnie naturalne, jednak dorośli nie powinni personifikować stolca, gdyż w ten sposób mogą niechcący dać dziecku do zrozumienia, że jest to faktycznie część jego ciała.

Nauka słownictwa

W czasie codziennych zajęć ucz dziecko znaczenia słów i wyrażeń związanych z tematem nocnikowania i nie tylko, na przykład nazw części ciała, potrzeb fizjologicznych, czynności pielęgnacyjnych itd. W czasie nauki nocnikowania dziecko musi się całkiem sporo nauczyć, tak więc opanowanie odpowiedniego słownictwa z wyprzedzeniem, tak aby mogło nim operować w podstawowym zakresie, będzie pomocne.

Mnóstwo słów, których używa się podczas nauki nocnikowania, nie jest związanych z tematami łazienkowymi, ale są to istotne pojęcia, które dziecko musi zrozumieć. Podczas nauki nocnikowania najczęściej używanymi słowami są przymiotniki: *mokry, suchy* oraz czasownik *splukać* i rzeczownik *papier toaletowy*.

Naucz swoje dziecko znaczenia przeciwieństw i konkretnych pojęć, które będą stanowić podstawę przy odpieluszaniu: „mokry” i „suchy”, „brudny” i „czysty”, „teraz” i „potem” itp. Wszystkie te słowa będą nieodzowne w Twojej komunikacji z odpieluszonym maluszkem.

Rodzice często używają różnych kombinacji słów i terminów w procesie odpieluszania, jednak maluch może być zdezorientowany,

gdy jednego dnia słyszy pytanie „Czy chcesz na nocnik?”, a następnie mama bierze go „do łazienki”, a potem pyta, czy chce „siusiu”. Najlepiej ustalić zakres słownictwa i stosować je konsekwentnie przez cały okres nauki nocnikowania.



„NOCNIKOWE” SŁOWNICTWO

Dobór słownictwa może zależeć od obszaru geograficznego, w którym mieszkasz — niektóre określenia stosowane są na skalę regionalną. Zwróć na to uwagę, gdy będziesz w przedszkolu czy żłobku, w parku lub w centrum handlowym.

Oto określenia, które można stosować w komunikacji z dziećmi:

Słowo	Słowa pokrewne
Oddawanie moczu.	Siku, siusiu, si-si, robić siusiu, iść do łazienki, iść na nocnik, siadać na nocniku, sikać, siusiać.
Wypróżnianie się.	Kupa, kupka, robić kupkę, e-e, kaka.
Pośladki, odbył.	Pupa, pupka, pupcia, tyłek.
Gazy.	Wiatry, bąki, puszczać bączki.

Naukowe terminy brzmią nienaturalnie w komunikacji z dzieckiem. Czy można sobie wyobrazić minę dwulatka, którego pytasz: „Czy czujesz parcie na odbył świadczące o potrzebie defekacji?”. Zamiast tego lepiej jest tak sformułować pytanie, aby dziecko mogło je zrozumieć. Możesz używać takich słów, jakie są używane w Twojej rodzinie, znanych dziecku. Pamiętaj też, że Twoje dziecko będzie ich używać publicznie, dlatego też wskazane jest posługiwanie się określeniami niewykraczającymi poza społeczną normę (patrz: powyższa lista).

Waga demonstracji

W nauce pomocna jest także „lekcja praktyczna” — dziecko może być świadkiem korzystania z toalety przez matkę lub rodzeństwo.

Nie musi naturalnie oglądać całego procesu w bardzo szczegółowy sposób, zwykle wystarczy, iż zobaczy mamę lub siostrę czy brata siedzących na ubikacji i otrzyma wyjaśnienie, co się dzieje.

Powiedz dziecku, że jak będzie większe, to też będzie robić siku i kupkę do ubikacji, a nie do pieluszki.

Jeśli dziecko ma rodzeństwo, kuzynów czy znajomych, powiedz mu, że gdy byli w jego wieku, także załatwiali się do pieluszki, a teraz załatwiają się do ubikacji. Jeśli nie mają nic przeciwko temu, Twój maluch może im towarzyszyć w łazience. Powiedz mu, że jak podrośnie, to czeka go taka zmiana.

Nie każdy rodzic jest pozbawiony oporów w kwestii oglądania go przez syna czy córkę podczas załatwiania potrzeb fizjologicznych — nie ma wszakże takiego obowiązku. Jeśli cenisz sobie prywatność, naucz dziecko poszanowania prywatności i respektowania zamkniętych drzwi do łazienki. Pamiętaj też o tym, że gdy dziecko będzie już na tyle duże, aby załatwiać potrzeby fizjologiczne samodzielnie, może pójść w Twoje ślady i nie życzyć sobie towarzystwa w łazience. Zadbaj o jego bezpieczeństwo, gdy korzysta z łazienki, i o to, aby mogło się samo obsłużyć. Bądź czujna, gdy Twoje dziecko przebywa w łazience samo!

Kiedy kupić nocnik?

Niektórzy rodzice wolą poczekać z zakupem nocnika aż do rozpoczęcia nauki nocnikowania, ponieważ pojawienie się nowego, intrygującego przedmiotu rozbudza zainteresowanie dziecka. Inni wolą wcześniej kupić nocnik i przyzwyczajać dziecko do jego widoku w łazience na kilka miesięcy przed rozpoczęciem odpieluszania. Jeśli zdecydujesz się na zakup przed rozpoczęciem nauki, możesz pokazać dziecku nocnik, opowiedzieć, do czego służy (koniecznie entuzjastycznym tonem!), i pozwolić mu na nim usiąść.



Dwuletnia Hannah

Po przyniesieniu nocnika do domu porozmawiaj z dzieckiem na jego temat — powiedz, do czego służy. Możesz nawet namówić malucha, żeby usiadł na nocniku wtedy, gdy Ty korzystasz z ubikacji. Możesz zostawić nocnik w łazience, na widoku, aby dziecko oswoiło się z jego obecnością przez kilka miesięcy przed rozpoczęciem korzystania z niego.

Nauka wykonywania poleceń

Gdy zaczniesz przyuczać dziecko do korzystania z nocnika, będzie ono musiało umieć wykonywać Twoje polecenia. „Chodź do łazienki”, „zdejmij majteczki”, „usiądź na nocniku” — jest ich całkiem sporo!

Zacznij już teraz od wydawania prostych poleceń i pomagania dziecku w ich wykonywaniu. Proś je o włożenie zabawki do pudełka czy kubeczka do zlewu.

Najpierw trzeba podpowiadać i przypominać maluchowi co i jak, a może nawet razem z nim wykonać polecenie, jednak z czasem znacznie sam realizować Twoje prośby. Wtedy należy dziecko pochwalić i nagrodzić je uściskiem i pocałunkami. Daj mu do zrozumienia, że mama jest bardzo dumna z tego, że ma tak dużego synka czy córeczkę!

Musisz pomóc dziecku zrozumieć i wykonać polecenia, i odczuwać z tego radość i dumę — są to bardzo ważne elementy, które stanowią o sukcesie przedsięwzięcia zwanego odpieluszaniem.

Wspieraj samodzielność dziecka

Teraz jest pora na to, aby zachęcić malucha do większej samodzielności, na przykład samodzielnego ubierania, zakładania spodni, zdejmowania kurtki, zanoszenia talerza do stołu lub odnoszenia go po skończonym posiłku, wchodzenia na krzeselko itd. Wszystkie te czynności wzmacniają u dziecka poczucie niezależności, a jest ono konieczne do opanowania sztuki samodzielnego załatwiania potrzeb fizjologicznych.

W miarę jak dziecko uczy się różnych rzeczy, jego pewność siebie rośnie. Im więcej umie zrobić samo, tym więcej będzie chciało próbować. Podstawą dalszych sukcesów są dotychczasowe sukcesy — dziecko zacznie postrzegać siebie jako kogoś, kto potrafi robić nowe rzeczy, i będzie doskonalić nowe umiejętności. Takie podejście okaże się bardzo przydatne, gdy przyjdzie pora na pożegnanie z pieluchą.

Czytaj dziecku

Większość dzieci lubi książki i uwielbia, gdy im się czyta. W księgarniach można znaleźć sporo książek dla dzieci poświęconych nauce korzystania z nocnika. Staraj się poszukać także książek ze zdjęciami dzieci, jak również książeczek z kolorowymi obrazkami zwierząt czy wymyślonych stworków, które uczą się korzystać z toalety.

Czytanie książek poświęconych tej tematyce przed rozpoczęciem odpieluszania pomoże dziecku zaznajomić się z tematem bez żadnej presji i na zasadzie zabawy. Możesz też podsuwać tego rodzaju książeczki swojej pociesze jako lekturę na nocniku (więcej informacji na ten temat znajdziesz w rozdziale 5.).

Od przygotowania do odpieluszania

Daj sobie trochę czasu na to, by zaznajomić się z pewnymi pomysłami związanymi z przygotowaniem do nauki nocnikowania, włączając te, które Ci odpowiadają, do porządku dnia swojego dziecka. Możesz od czasu do czasu powtarzać test gotowości (rozdział 2.), jeśli ułatwi on podjęcie decyzji o odpieluszeniu.