



TRECEREA DE LA SCUTEC LA OLIȚĂ (ANTRENAMENTUL LA OLIȚĂ)

Care sunt pașii?

Roemeens



Opgroeien

Kind & Gezin

Versiunea în limba neerlandeză a acestor informații este disponibilă pe site-ul web Kind en Gezin.

1. FOLOSIREA OLIȚEI ESTE UN MOMENT IMPORTANT PENTRU COPII

Trecerea de la scutec la oliță este o etapă naturală în dezvoltare și totodată un proces de învățare. Toddlerul tău începe să își controleze mușchii sfincterului anal și să înțeleagă cum decurge procesul. Chiar dacă trecerea la oliță poate decurge ușor la unii copii, la alții poate implica mai mult timp și efort. Este important să începi din timp, astfel încât copilul să aibă o mulțime de oportunități de a exersa.

Pe parcursul acestui proces, este recomandat să sprijini și să **încurajezi pozitiv** copilul. Treceți **împreună** prin acest proces: părinți, personal de la grădiniță, bunici etc. Este important ca toate persoanele din viața copilului să îl ajute să facă trecerea de la scutec la oliță.

Această broșură îți pune la dispoziție informații, un plan și câteva sfaturi. Ai întrebări sau ai nevoie de asistență suplimentară? Uneori trebuie să cauți soluția care i se potrivește cel mai bine copilului tău. Ai încredere, discută despre acest subiect cu alte persoane care au copii sau apelează la resurse de ajutor.

DEZVOLTAREA FIZICĂ

Pas cu pas, copiii dobândesc mai mult control asupra corpului lor. Acest lucru este necesar pentru a începe procesul de renunțare la scutec.

- Bebelușii urinează în mod inconștient și din reflex de îndată ce vezica este parțial plină. Ei urinează de până la 20 de ori pe zi. Și scaunele se elimină în mod natural.
- Toddlerii devin conștienți de corpul lor și își dezvoltă o voință proprie. Ei încep să conștientizeze că au vezica plină. Observă când fac pipi sau când au scutecul plin. Acestea sunt semnale pentru a începe procesul de renunțare la scutec. La cei mai mulți copii, acest lucru se întâmplă în jurul vârstei de 18 luni.
- În faza următoare, care începe de obicei de la vârsta de 2 ani, copiii dobândesc treptat „controlul”. La început, se pot abține o vreme de la a face pipi și caca și trebuie să aibă olița la îndemână. Treptat, reușesc să se țină mai mult timp.
- Noaptea fără accidente sunt ultimul pas în dezvoltare.

Sprijinirea și încurajarea pozitivă a trecerii de la scutec la oliță

Un copil are nevoie de timp și de oportunități pentru a se obișnui să folosească olița. Cum îl poți ajuta? Încurajându-l calm, oferindu-i atenție și acordându-i timp. Cu multe oportunități de a exersa, atât acasă, cât și la creșă/grădiniță și acceptând că se vor întâmpla și accidente. Și, cel mai important, cu răbdare și încredere. Ca părinte, poți contribui semnificativ invitând, încurajând și motivând copilul pas cu pas.

2. SFATURI ELEMENTARE PENTRU A VENI ÎN SPRIJINUL TODDLERULUI TĂU

Trecerea de la scutec la oliță este **un proces de învățare**. Având în vedere acest lucru, oferă-i copilului o multitudine de **oportunități de a exersa**.

- Ajută-l pe cel mic să conștientizeze nevoia de a urina și de a avea scaun. Dacă observi că cel mic stă ghemuit, se oprește din joacă pentru o clipă sau caută un loc liniștit schimbându-și expresia feței, ținând mâinile la fund, **spune-i** copilului că face pipi sau caca.
- **Păstrează o atmosferă distractivă, jucăușă și relaxată.**
- Acordă-i **timp** copilului ca să învețe. Ai încredere.
- **Faceți pași mici:** copilul poate dori să se joace mai întâi cu olița, apoi să se așeze pe ea cu hainele pe el pentru o vreme, iar în final să își dea pantalonii jos înainte să se așeze. (Vezi și semnele de maturitate de la pag. 4).
- Ai răbdare și nu te aștepta la rezultate imediate.
- Evită să pui presiune pe copil și nu-l pedepsi dacă nu reușește, deoarece acest lucru este contraproductiv.
- **Repetiția și sprijinul sunt importante.** Copiii învață prin încercări și greșeli. În acest fel, devine o acțiune familiară și ușor de recunoscut.

Cooperati pentru a vă ajuta copilul să renunțe la scutec

Trecerea de la scutec la oliță funcționează cel mai bine atunci când părinții, bunicii, creșa/grădinița, bona sau alte persoane care cresc copilul îl sprijină într-o manieră similară. Încă de la început, îți recomandăm să cazi de acord cu celelalte persoane care au grijă de cel mic asupra abordării acestui proces. Consultați-vă atunci când faceți următorul pas sau când lucrurile devin puțin mai dificile pentru o vreme.

3. SEMNE DE MATURITATE – TODDLERUL ÎN PERIOADA „SENSIBILĂ”

Recunoști vreunul dintre aceste semne de maturitate? Dacă da, toddlerul tău este în perioada „sensibilă”. În această perioadă, copilul este cel mai dispus să renunțe la scutec. La cei mai mulți copii, acest lucru se întâmplă în jurul vârstei de 18 luni. Planul de pe pagina următoare te va ajuta să începi procesul!

ÎNȚELEGERE: COPILUL ESTE CAPABIL

- să așeze obiectele la locul lor, de exemplu, cuburile în cutie. Copilul înțelege: locul pipiului este în oliță.
- înțelege suficiente cuvinte și urmează indicații simple. Copilul înțelege activitatea: „Haide la oliță.”
- vine și îți spune că simte ceva sau se oprește din joacă pentru că simte în mod conștient că a făcut sau face ceva în scutec.
- îl deranjează scutecul umed sau murdar.

ABILITATE: COPILUL...

- Scutecul rămâne uscat de obicei pentru perioade lungi, de exemplu, după somnul de după-amiază, scutecul este încă uscat.
- indică faptul că trebuie să facă pipi sau caca.
- merge singur, se așază și se ridică fără ajutor.
- își ridică sau să își coboară pantalonii singur sau cu ajutor.

VOINȚĂ: COPILUL ÎȘI DOREȘTE...

- să scape cât mai repede de un scutec umed sau murdar, deoarece îl enervează.
- să știe ce se întâmplă pe oliță sau pe toaletă (este curios).
- cooperează, dă dovadă de voință proprie (și uneori spune „nu”).

4. PLANUL PENTRU PIPI ȘI CACA ÎN TIMPUL ZILEI

PASUL 1: ÎNCEPE DEVREME

Verbalizează ce se întâmplă atunci când observi că cel mic face pipi sau caca sau când îi schimbi scutecul. Procedează astfel încă de la naștere. În acest fel vei ajuta copilul să realizeze ce se întâmplă. Caca și pipi fac parte din viața de zi cu zi și nu sunt murdare.

Ce înseamnă o oliță bună?

O oliță pe care:

- copilul poate să stea așezat în siguranță și confortabil
- ambele picioare ale copilului sunt sprijinite pe sol
- genunchii sunt la același nivel cu șoldurile sau puțin mai sus

Dacă dorești ca cel mic să folosească toaleta, poți face asta cu ajutorul:

- unei trepte, astfel încât picioarele să poată fi sprijinite
- și
- un reductor, astfel încât copilul să fie relaxat și să nu se teamă că va cădea în toaletă.

PASUL 2 PREGĂTIREA ȘI FAMILIARIZAREA CU OLIȚA

Când este timpul pentru acest pas? Poți începe în jurul vârstei de 18 luni sau mai devreme și atunci când copilul este interesat (a se vedea semnele de maturitate, pag. 4).

În calitate de părinte, este oportun să te pregătești:

- Asigură-te că ai tot echipamentul necesar: o oliță potrivită, pantaloni, haine confortabile etc.
- Acordă timp pentru a exersa atunci când începeți procesul și integrează acest lucru în activitățile zilnice.
- Stabilește cu bunicii, cu personalul de la creșă/grădiniță și cu alte persoane implicate în creșterea copilului cum și când dorești să înceapă procesul de renunțare la scutec.
- Unde poți găsi informații sau cine te poate ajuta dacă ai întrebări (pag. 12)

Observă și încurajează-ți copilul

Copiii dau adesea semne că sunt pregătiți să exerseze. Dacă anticipezi acest lucru, nu vei nici începe prea devreme, nici prea târziu. Oferă-i copilului olița și vezi cum reacționează. Este interesat de ea? Exersați jucându-vă și nu pune presiune.

Încurajează-ți copilul:

- citind împreună o carte despre folosirea oliței. Nu strică să faci o vizită pe la biblioteca locală.
- urmărind clipuri video despre folosirea oliței.
- vorbind despre trecerea de la scutec la oliță (pipi, caca, oliță, toaleta etc.) prin conversații, cântece, jocuri de cuvinte etc.
- încercând și descărcând cuburi sau alte obiecte. Acest lucru ajută la înțelegerea cuvântului „în”. Cuburile trebuie să stea „în” cutie. Locul pipiului este „în” oliță.
- menționând și exemplificând diferența dintre umed și uscat; de exemplu, atunci când schimbi scutecele, speli vasele sau când copilul face baie. Sfat: Pune niște pantaloni sub scutec, astfel încât copilul să învețe să simtă dacă a făcut pipi sau caca.

Familiarizarea cu olița

- Așază olița într-un loc foarte vizibil și ușor accesibil.
 - pentru copiii sub 2 ani, poate fi așezată aproape (de exemplu, în zona de joacă, în camera de zi sau în bucătărie).
 - copiii mai mari de 2 ani își doresc adesea un pic mai multă intimitate; pune olița în baie sau în toaletă.
- Lasă copilul să se joace cu olița.
- Vorbiți despre oliță și lasă-l pe copil să meargă cu tine la baie. Va vedea astfel unde este toaleta, cum o folosești și care este scopul ei.
- Poți folosi un ursuleț de pluș sau o păpușă așezată pe oliță ca exemplu.
- Invită-l periodic pe cel mic să se așeze pe oliță în fundul gol, de exemplu, înainte să facă baie.

PASUL 3: UTILIZAREA REGULATĂ A OLIȚEI

Când este timpul pentru acest pas? Când copilul este familiarizat cu olița sau în jurul vârstei de 2 ani.

După ce va exersa o perioadă, copilul se va obișnui cu olița și va conștientiza așteptările. De aceea, este un moment oportun să îi oferi olița la intervale de timp fixe. Toddlerul va fi mai cooperant dacă activitatea este regulată și previzibilă.

Încurajează-l să se așeze pe oliță la intervale regulate în fiecare zi:

- după trezire
- după ce ia masa (mic dejun, prânz, gustare și cină)
- înainte de a merge la culcare

Dar și

- dacă copilul cere singur
- când observi că cel mic vrea să facă pipi sau caca (de exemplu, atunci când se agită sau trage de pantaloni)

Detalii practice:

- Îmbracă copilul cu haine confortabile.
- Pentru a urina corect, este necesară o poziție relaxată. Așază copilul cu picioarele ușor desfăcute, cu pantalonii coborâți până la glezne.
- Poți crea o atmosferă relaxată răsfoind împreună o carte, stâng de vorbă etc.
- Sunt suficiente 2-5 minute de stat pe oliță.
- Alege 5-7 momente fixe de stat pe oliță în timpul zilei
- După ce a făcut pipi, așteaptă între 1,5 și 2 ore pentru a-i propune din nou să stea pe oliță. Este mai probabil ca vezica să se umple din nou până atunci. Dacă îi oferi olița prea curând, poți declanșa un comportament de urinare forțată.
- Copilul reacționează anxios sau opune rezistență în mod violent? Încearcă să îl liniștești și să îi oferi încredere. Dacă situația persistă, fă o pauză de câteva zile după care reia procesul.

Iată câteva sfaturi

- La întrebarea „Vii pe oliță?”, un toddler ar putea răspunde „nu”. Oferă-i în schimb câteva instrucțiuni clare, cum ar fi: „Haide, e timpul să stai pe oliță!”.
- Dacă întrebi ocazional copilul dacă are nevoie să facă pipi între timp, acest lucru îl va ajuta să fie atent la senzația respectivă.
- Încurajează-l, de exemplu, cu un „bravo!”, un compliment sau fredonează un cântec după ce copilul a stat un timp pe oliță.
- Recompensarea cu un autocolant sau o prăjitură nu este necesară și poate pune o presiune inutilă asupra copilului.
- Nu va fi de ajutor dacă îl pedesești sau te superi. Dimpotrivă, există riscul să îți expui copilul la presiune și stres, iar trecerea de la scutec la oliță va deveni mai dificilă.

PASUL 4: RENUNȚAREA LA SCUTEC

Când este timpul pentru acest pas? Urmărește evoluția copilului. Uneori, acest pas poate să urmeze rapid după pasul 3. Poate începe de la vârsta de 2 ani, uneori mai devreme.

Dacă scutecele copilului rămân uscate în mod regulat pentru o perioadă lungă (2 ore) sau dacă crezi că copilul este pregătit, poți renunța la scutec. În primele zile, acordă suficient timp pentru a monitoriza copilul în mod corespunzător.

Detalii practice:

- Ai următoarele variante:
 - Îi pui chiloți copilului. Dacă simte că are pantalonii uzi, copilul este mai motivat să se abțină să facă pipi.
 - Îl lași să stea prin casă fără scutec sau pantaloni. Asta înseamnă că cel mic va vedea urina când face pipi, iar senzația va fi neplăcută.
- Încurajează copilul să bea apă suficientă și regulat.
- Atât acasă, cât și la creșă/grădiniță, la plimbarea etc., respectă orele stabilite.
- De asemenea, nu îi pune scutec după un accident și când plecați de acasă. În caz contrar, ar putea fi derutant pentru cel mic.

Iată câteva sfaturi

- Consultă-te cu personalul de la creșa/grădinița copilului. Stabiliți de comun acord când renunțați la scutesc, astfel încât copilul să poată fi monitorizat corespunzător și la creșă/grădiniță.
- Dacă olița stă într-un loc fix, copilul o poate găsi cu ușurință.
- Pantalonii cu o mărime mai mare vor fi mai ușor de îmbrăcat și dezbrăcat.
- Accidentele vin la pachet. Cu calm, schimbă-l pe cel mic cu haine curate, fără să acorzi prea multă atenție accidentului și încurajează-l.
- Ai prefera ca scaunul de mașină sau căruciorul să rămână uscate? Îți recomandăm o aleză sau o husă de protecție.

5. TEAMA DE A FACE CACA

Unii toddlers pot simți anxietate la gândul de a face caca la oliță. Nu au probleme să facă pipi la oliță, dar așteaptă să poarte scutec ca să poată face caca. Adesea, se ascund apoi într-un colț pentru a-și face treaba în liniște.

Care este reacția cea mai potrivită?

- Copilul simte că trebuie să aibă scaun. Este un lucru bun. Încurajează-l și nu te aștepta să folosească olița din prima. Este foarte important ca cel mic să aibă scaun regulat și să nu se abțină zile întregi.
- Lasă copilul să găsească un loc liniștit. Așază olița acolo sau în toaletă.
- Acordă-i timp copilului. După câteva săptămâni, copilul va face și el spontan caca la oliță.
- Dacă observi că acest lucru nu vă ajută, atunci poți include următorii pași:
 1. cu scutec pe oliță
 2. pe oliță, cu scutecul scos
 3. cu scutecul deschis în oliță
 4. fără scutec pe oliță

Sfaturi în cazul scaunelor tari

- Încurajează copilul să bea multe lichide, de preferință apă. Acestea vor stimula tranzitul intestinal și scaunele vor fi mai moi.
- Asigură-te că cel mic mănâncă multe fructe și legume.
- Asigură-te că cel mic face multă mișcare (mersul pe jos, cățărutul etc.).

6. FOLOSIREA OLIȚEI PE TIMP DE NOAPTE

Folosirea oliței pe timp de noapte este, de obicei, un proces natural. Nu prea poți influența acest aspect. În principal, este vorba de maturitate. Dacă observi că cel mic are scutecul uscat dimineața, poți renunța la scutec și pe timpul nopții.

Sfaturi pe scurt

- Puteți renunța la scutec dacă rămâne uscat cel puțin 5 nopți din 7.
- Copilul trebuie să bea lichide în cantități normale pe tot parcursul zilei (chiar și după ora 16:00).
- Scutecele umede indică faptul că organismul copilului nu este pregătit. Nu te supăra dacă nu funcționează: copilul nu se poate controla.
- Se vor întâmpla accidente: o protecție bună pentru saltea va fi utilă.
- Nu trezi copilul noaptea pentru a face pipi. Nu îl va ajuta să renunțe la scutec. Când sunt pregătiți, copiii se trezesc singuri când trebuie să facă pipi.

7. OCAZIONAL, MAI POT SĂ APARĂ ACCIDENTE

Atunci când se întâmplă lucruri care îl solicită foarte mult pe cel mic, cum ar fi un apariția unui nou-născut, schimbarea locuinței sau începerea școlii, este posibilă o recidivă temporară. Astfel de recidive se pot asocia adesea cu schimbări la care copilul încearcă să se adapteze.

Care este reacția cea mai potrivită?

- Acordă-i timp copilului să se acomodeze cu noua situație.
- Adaptează-ți așteptările. Încearcă să înțelegi de ce procesul de trecere la oliță nu mai evoluează momentan.
- Discută cu celelalte persoane care au grijă de copil (personalul de la creșă/grădiniță/școală/familie/prieteni) despre cea mai bună abordare.
- Dacă nu observi nicio îmbunătățire după câteva săptămâni, apelează la ajutor. (Vezi pag. 12)

8. ȘCOALA ȘI TRECEREA DE LA SCUTEC LA OLIȚĂ

Școala se poate aștepta ca cel mic să fi renunțat deja la scutec. În mod ideal, copilul va fi renunțat la scutec pe timpul zilei înainte de începerea școlii. Acest lucru face ca începerea școlii să fie mai ușoară și asigură faptul că școala se poate concentra pe educația celui mic.

Școala nu are voie să refuze să primească copilul pentru că nu a învățat încă să folosească olița/toaleta. Însă cel mic va fi mai deschis să învețe lucruri noi dacă deja a făcut tranziția. De aceea, este recomandat să se înceapă tranziția din timp.

Dacă, la începerea școlii, copilul nu a renunțat încă la scutec, stabilește cu școala modul în care veți gestiona împreună acest aspect.

Mai multe informații: onderwijs.vlaanderen.be > Ouders > Naar school > Naar de kleuterschool > Naar de kleuterklas vanaf 2,5 jaar

9. DOREȘTI SĂ AFLI MAI MULTE INFORMAȚII?

Citește mai multe sfaturi și urmărește videoclipurile noastre pe kindengezin.be > ontwikkeling en gedrag > zindelijkheid



Ai întrebări sau ai nevoie de ajutor sau asistență suplimentară?

- Discută cu asistenta sau cu medicul de la Kind en Gezin despre acest lucru; ei îți pot programa o ședință de consultanță pe tema parentingului și a creșterii copiilor.
- Sună la Kind en Gezin Line (078 150 100) sau comunică pe chat accesând kindengezin.be > contact
- Dacă copilul tău are peste 3 ani, poți contacta CLB, de exemplu în timpul contactului din primul an preșcolar.
- De asemenea, poți adresa întrebări la magazinul pentru părinți sau la Centrul pentru copii din localitate.

Când se recomandă consultarea unui medic?

Aproape toți copiii de patru ani urinează la oliță/toaletă în timpul zilei și au scaun oliță/toaletă în timpul zilei și al nopții. Aproape toți copiii de cinci ani urinează la oliță/toaletă în timpul zilei și al nopții.

Adresează-te medicului dacă copilul tău:

- are încă scaune frecvente sau pătează chiloții în timpul zilei, dacă are peste 3 ani.
- are 4-5 ani și încă face pipi pe el în timpul zilei.
- are 6-7 ani și încă face pipi în pat noaptea.