

Slovaaks vertaling uit het Nederlands van Zindelijkheid positief ondersteunen

Pozitívna podpora pri procese odplienkovania

Naučiť sa používať nočník je pre dieťa veľký krok. Môžete ho pri tom podporovať spolu s vychovávateľkami, starými rodičmi a pod. Cieľom je začať v správnej chvíli nenásilným spôsobom. Každé dieťa sa učí chodiť na nočník vlastným tempom: kým jedno dieťa dokáže byť bez plienok už okolo 2 rokov, iné ich môže potrebovať do 4 rokov. Takmer všetky štvorročné deti sa už vedia cez deň pýtať cikať a cez deň aj v noci vedia ovládať stolicu. Takmer všetky päťročné deti vedia cez deň aj v noci ovládať potrebu cikať.

Dieťa je odplienkované, keď:

- chápe, že cikať a kakať sa má do nočníka
- cíti, že mu treba cikať alebo kakať a dokáže túto potrebu zadržať, kým si nesadne na nočník alebo na záchod
- chce spolupracovať

Ako postupovať cez deň

Krok 1: Skorý začiatok

Keď dieťa prebaľujete alebo zbadáte, že práve ciká alebo kaká, pomenujte, čo sa práve odohráva. Tým pomôžete svojmu dieťaťu uvedomiť si, čo sa deje. Kakanie a cikanie je súčasťou každodenného života a nie je to nič zlé.

Krok 2: Príprava a zvykanie si na nočník

Zadovážte si domov nočník a nechajte dieťa hrať sa s ním. Rozprávajte o nočníku a dovoľte dieťaťu, aby s vami prípadne niekedy šlo na záchod. S krokom 2 môžete začať približne vo veku 18 mesiacov, alebo keď dieťa prejaví záujem (pozri signály zrelosti).

Krok 3: Pravidelné používanie nočníka

Nočník môžete ponúkať vo chvíľach, ktoré sa opakujú pravidelne každý deň, napr. po zobudení, po jedle, pred spaním a keď si ho vaše dieťa samé vypýta. Predvídateľnosť uľahčí spoluprácu dieťaťa. Nočník môžete ponúknuť aj vtedy, keď si všimnete, že vášmu dieťaťu treba cikať alebo kakať. K tomuto kroku môžete pristúpiť vtedy, keď vám to naznačí vaše dieťa (všimnete si niekoľko jasných signálov zrelosti) alebo od veku 2 rokov.

Krok 4: Odloženie plienky

Keď ostáva plienka vášho dieťaťa pravidelne dlhší čas (2 hodiny) suchá, alebo keď máte pocit, že je dieťa už pripravené, môžete odložiť plienku. Dohodnite sa ako rodičia na postupe s vychovávateľkami a naopak. Zvoľte si čas, kedy máte možnosť svoje dieťa niekoľko dní pozorne sledovať.

Odplienkovanie na noc

Nočné odplienkovanie prichádza zvyčajne samo. V tejto súvislosti nemôžete veľa urobiť. Ide predovšetkým o zrelosť dieťaťa. Keď si všimnete, že vaše dieťa má ráno pravidelne suchú plienku, nemusíte mu ju už dávať. Do veku 7 rokov nie sú mokré plienky ničím abnormálnym.

KONTROLNÝ ZOZNAM: Signály zrelosti

POROZUMENIE: Vaše dieťa dokáže...

O priniesť predmety tam, kam patria, napr. kocky do škatule.

Rozumie, že cikanie sa robí do nočníka.

O dostatočne porozumieť reči a splniť jednoduché pokyny.

Rozumie úlohe: „Pod, ideme na nočník.“

O oznámiť „to“ alebo prerušiť hru. Uvedomuje si, že pustilo niečo do plienky alebo to práve robí.

O vnímať mokrú alebo špinavú plienku ako niečo nepríjemné.*

ZVLÁDANIE: Vaše dieťa dokáže...

O mať pravidelne dlhší čas suchú plienku, napr. po obedňajšom spánku je plienka stále suchá.

O naznačiť, že mu treba cikať alebo kakať.

O samé chodiť, samostatne si sadnúť a znovu sa postaviť.

O samé alebo s trochou pomoci si vytiahnuť alebo stiahnuť nohavičky.

CHCENIE: Vaše dieťa chce...

O čo najskôr si vyzliecť mokrú alebo špinavú plienku, pretože mu to je nepríjemné. *

O vedieť, čo sa deje na nočníku alebo na záchode, je zvedavé.

O spolupracovať, prejavíť vlastnú vôľu (a niekedy povedať aj „nie“).

* Vďaka kvalite súčasných plienok, nie je mokrá plienka na dotyk nepríjemná, preto nie je tento signál taký zrejímavý.

Potrebujete viac informácií, radu či pomoc?

- Porozprávajte sa o tom so svojím ošetrovateľom, resp. zdravotnou sestrou, rodinným asistentom alebo lekárom, alebo požiadajte o rozhovor s pracovníkom agentúry Kind en Gezin (Dieťa a rodina), ktorý absolvoval školenie v odbore pedagogického poradenstva.
- Zavolajte na telefónnu linku agentúry Kind en Gezin (078 150 100).
- Pozrite si informácie na stránke kindengezin.be/ontwikkeling/zindelijkheid.

Kind & Gezin