

Koji su znakovi da je moje dijete spremno za tutu?

- *Dijete je dovoljno samostalno da može samo dignuti i spustiti hlače*
- *Dijete koristi riječi koje opisuju obavljanje nužde*
- *Prepozna je kada mu je vlažna pelena (i upozorava na to)*
- *Riječima ili mimikom lica pokazuje kad obavlja veliku ili malu nuždu*
- *Ima periode kad je dulje suho (više od 2 h)*

Kada se uobičajeno kreće s odvajanjem od pelena?

Djeca su od 21 mjeseca (tijekom 3 godine života) uglavnom dovoljno neurološki i mišićno sazrela da uspostave kontrolu nad vršenjem nužde.

Individualne razlike su velike i važno je ne krenuti s odvikavanjem prerano kako se ne bi stvorila frustracija kod roditelja i djeteta.

Što možemo očekivati?

Neka djeca pelenu doživljavaju kao toplu i udobnu te, očekivano, kada se krene s odvikavanjem, moguće je da dijete postane uznemireno. Isto tako pogled na materijal koji izlazi iz djeteta može uplašiti dijete. U takvim trenucima je važno ostati smiren i strpljiv.

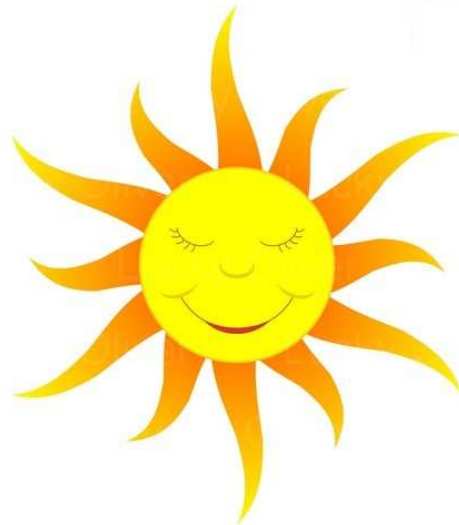
Što možete učiniti da djetetu olakšate ovaj period?

- ***Strpljenje***, strpljenje i strpljenje je ključ
- ***Imajte realna očekivanja*** od djeteta - vrlo vjerojatno neće odmah shvatiti što od njega tražite

- *Pripremite mnogo gaćica i rezervne odjeće (možete donijeti ekstra odjeće i u vrtić)*
- *Nemojte se začuditi ako u prve dane dijete doživi i po 10-ak nezgoda*
- *Kako ne biste zbunili dijete, dobro je **nastaviti s odvikavanjem** kad se jednom krene*
- *Noćnu pelenu skinite kada primijetite da je pelena nekoliko noći za redom suha*
- *Neka svi članovi obitelji i odgojiteljice u vrtiću djeluju u istom smjeru*
- *Korisno je da dijete samo odabere svoju tutu ili nastavak za zahodsku školjku*
- *Odvedite dijete više puta sa sobom u zahod i objasnite mu što čemu služi i kako se vi koristite toaletom - recite mu da će sad i on ići na zahod ili tutu*

- *Ponudite mu da ode na tutu i ako uspješno obavi zadatak obavezno ga verbalno nagradite pohvalom*
- *Ako je dijete smočilo ili zaprljalo gaćice, nemojte ga koriti*
 - *Mirnim tonom glasa mu recite da se sad treba presvući i da sljedeći put koristi tutu*
- *Koristite priče i slikovnice tokom odvikavanja u kojem mali junaci prolaze kroz slične dogodovštine (npr. «Mali medo s pelenama», «Hoću svoju tutu», «Petra se popiškila u gaće»)*
- *Ne zaboravite, druga djeca mogu biti izuzetna motivacija za dijete*
- *Kada vam je teško i pomislite na odustajanje, sjetite se da ako je dijete spremno, za tjedan do 10 dana dijete će uspjeti kontrolirati nuždu*

... i zbogom pelenama...



- *Strpljivost*
- *Upornost*
- *Nježnost*

Dječji vrtić

«Kolibri»

Zagreb, Ruščenica 19.



*Odvikavanje od pelena
- mali vodič za roditelje*

*Pripremila: Sabina Mijatović,
psihologinja*