



## ODVAJANJE OD PLENIČK Priporočila za starše

### Kdaj začnemo?

Novorojenčki, dojenčki in majhni otroci odvajajo urin in blato spontano po refleksnih mehanizmih in brez zavestne kontrole. Z rastjo dozorevajo mehanizmi zavestne kontrole nad lulanjem in kakanjem na željenem mestu ob željenem času. Otroci pričnejo navajati občutek za tiščanje na stranišče pri različnih starostih, vendar večinoma po dopolnjenem 2. letu starosti, le izjemoma že prej, celo v starosti 1,5 leta, najpogosteje v starosti okrog 3. leta. Najprej osvojijo lulanje podnevi, nato kakanje in nazadnje postanejo suhi tudi ponoči med spanjem. Pri nekaterih otrocih je postopek odvajanja od pleničk spontan in enostaven, pri drugih pa ne. Na vsak način je pomembno, da starši prepoznamo čas, ko je otrok na odvajanje od pleničk pripravljen in da z odvajanjem od pleničk na silo pri otroku ne vzbudimo neprijetnih občutkov.

### Prvi znaki pripravljenosti na odvajanje od pleničk so:

- da otrok pove, da se bo ali se je polulal ali pokakal v pleničko
- da želi odstraniti mokro pleničko
- da ga prične zanimati odhod družinskih članov na stranišče.

### Osnovni pogoji za pričetek odvajanja od pleničke so:

- da ima otrok podnevi že vsaj 2-urna obdobja suhe pleničke
- da redno odvaja normalno blato, do največ 2-krat dnevno
- da vedno bolj samostojno izpolnjuje navodila
- da se med gibanjem ustavi in usede za določen čas.

Ugodno je, da si zna sam sleči hlače in spodnje hlačke in jih spet obleči. Nekateri otroci odvajajo rajši na kahlico, drugi na stranišče. Prednost kahlice je, da je premična in se med sedenjem na kahlici otrok lažje igra. Otroci se stranišča lahko bojijo, drugim pa je všeč, ko ga lahko sami izplaknejo. Na straniščno školjko namestimo udoben otroški nastavek in otrokove nogice podložimo, npr. s škatlo za čevlje.

### Kako začeti?

- bodimo pozorni na znake pripravljenosti otroka
- naučimo ga izraze kot je »lulanje« in »kakanje«,
- spoznajmo ga z besedami kot je »plenička«, »stranišče« ali »kahlica«
- dovolimo otroku, da opazuje druge osebe, ko uporabijo stranišče
- določimo del dneva, ko običajno odvaja blato v pleničko.



### Osnovni koraki:

- izberimo dan, ko smo doma in se nam nikamor ne mudi
- oblecimo otroka v enostavna oblačila na elastiko ali le v spodnje hlačke
- pripravimo prijetno okolje za sedenje na kahlici ali na stranišču, prostor naj bo svetel in topel
- pokažimo mu kahlico ali stranišče z nastavkom in ga počasi posadimo nanjo oz. nanj,
- prigovarjajmo mu, naj se polula ali pokaka.

V kolikor otrok odklanja sedenje na kahlici ali na stranišču, ga ne vzpodbujajmo več kot npr. 5 min in poskusimo naslednjič drugi dan. Siljenje k sedenju dlje časa lahko otrok razume kot kazen. Tudi če se v kahlico ali na stranišče ne polula ali pokaka, ga za začetek pohvalimo. Ko otroku uspe, se na glas veselimo uspeha in ga pohvalimo še bolj.

### Nadaljnji koraki:

- v večih delih dneva otroka vprašajmo, če mora iti na kahlico ali na stranišče, vendar ne prepogosto
- obrišimo ritko z mehkim toaletnim papirjem, deklicam od spredaj navzad; medtem razlagajmo, kaj počnemo
- dečka naučimo otresti spolovilo po končanem lulanju.

Za fantke je najbolj naravno, če lulajo stoje, razen kadar bodo odvajali tudi blato. Zato, da bo s curkom ciljal v kahlico ali v stranišče, otroku lahko nastavimo pink-ponk žogico, ki jo cilja. Najbolje je, da lulata v začetku skupaj z očetom in otrok stoji na ustreznem stabilnem podstavku. Kadar otrok s curkom zgreši kahlico ali stranišče, se ne jezimo.

Sčasoma otroka navadimo, da si po opravljeni potrebi umije roke. Kot nagrado lahko tudi sam potegne vodo oz. sproži izplakovanje stranišča. Da je še bolj zabavno, lahko vodi v kotliček dodamo živilsko ali drugo neškodljivo barvilo. Na steno stranišča namestimo dišavni sprej, ki ga po opravljeni potrebi lahko uporabi.

Odvajanje od pleničk lahko traja le nekaj dni, lahko pa več tednov ali celo mesecev. Na vsak način začnimo šele takrat, ko je otrok pripravljen. Postopek naj bo za otroka prijeten in zabaven. Ob neuspehu ne bodimo slabe volje, se nikdar ne jezimo, bodimo vztrajni in otroka pohvalimo za vsak napredek.

