



Predškolska ustanova – dječiji vrtić Miki Maus
Bulevar Desanke Maksimović 16, Banja Luka
Tel. UPRAVA 065/642-831, Starčevica 066 070 000, Produženi boravak Starčevica 065 097 010,
Lazarevo 051/378-260, Trn 051/385-445, Petričevac 066 251 541, Borik 066 066 455
E-mail: vrticmiki Maus@gmail.com

ODVIKAVANJE OD PELENA

Poštovani roditelji,

Za Vas smo pripremili informativni letak na temu odvikavanja od pelena. Cilj nam je da Vama i Vašoj djeci olakšamo ovaj proces. Pružićemo Vam teorijski okvir o ovoj temi, te dati praktične savjete.

Odvikavanje od pelena je **proces**, koji dijete započinje u momentu kada je **biološki spremno**. Samim tim ne postoji period u kom dijete „mora“ skinuti pelenu. Rezultati istraživanja pokazuju da djeca ovaj veliki korak, uglavnom, naprave između 18 i 36 mjeseci. Djevojčice nešto ranije, u prosjeku sa 29 mjeseci, dok je prosječna dob za dječake 31 mjesec. Do druge godine života mokrenje je nesvjesno, odnosno, refleksno. Pražnjenje je odgovor na rastezanje sluzokože bešike. Djeca su prvo u mogućnosti da kontrolišu mokrenje danju, dok se kontrola nad noćnim mokrenjem uspostavlja kasnije (između 3. i 4. godine života). Neka djeca između 15 i 18 mjeseci čučnu kada kake. Kako dijete raste i razvija se u mogućnosti je da ima sve veću kontrolu nad pražnjenjem. Uzrast djeteta nikako ne smije biti jedini razlog za skidanje pelene. Važno je da ne upadnete u zamku upoređivanja svog djeteta sa drugom djecom, te da ne dopustite da komentari ili pritisak okoline dovedu do toga da pomislite da Vaše dijete „kasni“. Ukoliko izvršite prevelik pritisak na dijete i pelenu skinete prije nego što je dijete spremno, vrlo je vjerovatno da će se usvajanje higijenskih navika usporiti, sam proces će trajati duže, a kod djeteta i Vas se može javiti otpor i frustracija.

Kako da znate kada je pravo vrijeme? Bitno je da pratite signale koje Vam dijete šalje. Naglasiću da za odvikavanje od pelena nije nužno da je dijete verbalno. Dakle, ukoliko dijete često dodiruje pelenu, pokazuje ili govori da mu sadržaj u peleni smeta, pokazuje interes za način kako odrasli koriste toalet, signalizira Vam da ima potrebu za obavljanjem nužde i u stanju je da pelenu održi suvom par sati vrijeme je da zajedno uđete u ovaj proces.

Kako voditi dijete kroz proces odvikavanja od pelena? Većina roditelja za početak ovog procesa bira ljeto, što zbog toplijeg vremena i praktičnosti, a i činjenice da je tada sezona godišnjih odmora, te su u mogućnosti da se više posvete djetetu. Bez obzira za koje godišnje doba se odlučite naoružajte se strpljenjem i većom količinom donjeg veša za Vaše dijete. Kupite nošu. Praktičan savjet je da to bude najobičnija tuta (ne svjetleće, muzičke, pokretne i sl.). Dijete treba da shvati da noša služi za obavljanje nužde i da nije igračka. Dakle, nemojte stavljati dječije igračke u tutu da kake i piške, nemojte da dijete stavlja tutu na glavu kao šešir i slično. Može se desiti da ste „pogodili“ pravi trenutak, ali da dijete odbija da sjedne na tutu. Vaš zadatak je da bez obzira na reakciju djeteta budete uporni i dosljedni, te da pronađete adekvatan pristup, kako bi Vaše dijete usvojilo higijenske navike. Poželjno je da u ovom periodu dnevne interakcije i odnosi članova porodice ne budu usmjereni isključivo na učenje kontrole mokrenja i stolice. Na taj način dijete može pomisliti da je to način na koji može dobiti pažnju i manipulirati. Ukoliko je dijete spremno za skidanje pelena obično nakon 7-10 dana je u stanju da kontroliše pražnjenje.



Predškolska ustanova – dječiji vrtić Miki Maus
Bulevar Desanke Maksimović 16, Banja Luka
Tel. UPRAVA 065/642-831, Starčevica 066 070 000, Produženi boravak Starčevica 065 097 010,
Lazarevo 051/378-260, Trn 051/385-445, Petrićevac 066 251 541, Borik 066 066 455
E-mail: vrticmikimaus@gmail.com

- ✓ Nemojte biti strogi
- ✓ Podsjećajte dijete da izvrši nuždu
- ✓ Imajte u vidu da i Vi i dijete imate pravo na grešku i loš dan
- ✓ Pohvalite verbalno dijete svaki put kada nuždu obavi u tutu ili WC šolju (ukoliko se odlučite za tu opciju)
- ✓ Ukoliko koristite tutu neka uvijek bude u djetetovoj blizini
- ✓ Nosite tutu i presvlake kada idete u šetnju, park ili na putovanje
- ✓ Nemojte galamiti na dijete, fizički ga kažnjavati, niti verbalno omalovažavati
- ✓ Uvijek imajte na umu da se radi o procesu

Kako mogu pomoći vaspitači? Svi vaspitači imaju veliko praktično iskustvo kada je ovaj proces u pitanju i apsolutno mogu da prepoznaju signale koji znače da je vrijeme za odvikavanje od pelena. Od samog polaska djece u jaslice vaspitači počinju sa savjetodavnim razgovorima sa roditeljima na ovu temu. Djeca sa 3 godine prelaze u vrtićke grupe, te je, iz perspektive vrtića, kao institucije, potrebno da do ovog uzrasta usvoje higijenske navike. Vaspitači su Vaši partneri i podrška. Kada zajednički odlučite da ulazite u proces skidanja pelena potrebno je da dijete ujutru, prije dolaska u vrtić, stavite na tutu. Djetetu nakon toga oblačite donji veš i dovodite ga u vrtić. Spakujte više donjeg veša i presvlaka nego što to obično radite. Svakodnevno sa vaspitačima razmjenjujte informacije o napredovanju procesa.

Krajnji rezultat ovog procesa nije samo dijete bez pelene, već sretno dijete koje je izgradilo samokontrolu, samopoštovanje, samopouzdanje i autonomiju.

BUDITE STRPLJIVI, DOSLJEDNI I POMOZITE VAŠEM DJETETU DA IZGRADI VRIJEDNOSTI KOJE ĆE IMATI ZNAČAJNU ULOGU U SVAKOM PODRUČJU NJEGOVOG ŽIVOTA.

Za sva dodatna pitanja, savjete i konsultacije Vam stojimo na raspolaganju. Srećno!

Vaš MIKI MAUS tim