

# Od pelene do tute



Odvikavanje od pelena velik je korak u životu djeteta za koji moraju biti spremni podjednako roditelji i dijete, a koji je ujedno i odlična prilika za uspostavljanje međusobnog povjerenja.

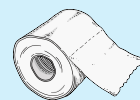


Odvikavanje od pelena više je od učenja još jedne nove vještine. Ono omogućuje djetetu da usvoji kontrolu nad vlastitim tijelom i razvija svoje samopouzdanje.



Važno je napomenuti kako je svako dijete individua za sebe i da je njegov razvoj specifičan. Postoje dobne granice u kojima je za očekivati da će dijete razviti određene sposobnosti, pa tako i kontrolu nužde, ali je važno naglasiti kako su one u određenoj mjeri fleksibilne.

# Kada krenuti?



Sve do otprilike petnaestog mjeseca dijete nuždu obavlja automatski i ne zna kada ju treba obaviti niti da ju je već obavilo.

Vrijeme kada treba krenuti s odvikavanjem je period u kojem je dijete sposobno svjesno sudjelovati u tom procesu. Ono mora ovladati vlastitim mišićima i sfinkterima koji onda pružaju mogućnost svjesnog reguliranja potrebe za eliminacijom stolice ili mokraće.

Također je važno da dijete mora imati dovoljno razvijenu komunikaciju kako bi samo reklo starijima da mora ići na toalet.

Sve dok niste sigurno da Vas dijete razumije i dok se naoružate strpljenjem, neće biti uspjeha.

# dijete je spremno ako...

primijetite nekoliko od sljedećih znakova:

- ima normalnu redovitu stolicu
- ima duže periode kada je suho
- vidljivo pokazuje da obavlja nuždu (pravi grimase i sl.)
- svjesno je da je obavilo nuždu
- razlikuje i koristi riječi za veliku i malu nuždu (piškiti, kakati)
- pokazuje interes za korištenje wc-a
- smeta mu puna pelena i sviđa mu se biti u gaćicama

# Kako pripremiti sebe i dijete?

- izaberite termine koji su Vam prihvatljivi (npr. piškiti, kakati) i koje će Vam biti u redu koristiti u javnosti
- čitajte prigodne slikovnice
- upoznajte dijete s kahlicom i objasnite mu čemu služi
- dijete se u početku može igrati s kahlicom tako da stavlja svoje igračke da obavljaju nuždu
- dogovorite se s ukućanima da ćete djetetu skinuti pelene kako bi svi sudjelovali u tome

# Kako početi?



- skinuti pelenu kada ste kod kuće uz česta ispitivanja treba li dijete obaviti nuždu
- pokušajte uvesti rutinu - npr. obavljanje nužde ujutro kada se dijete probudi ili nakon doručka, tokom igre, nakon ručka i sl. ovisno o Vašem ritmu
- pratite izraze lica djeteta - kada vidite kako pravi grimase moguće je da treba obaviti nuždu te mu tada ponudite da sjedne na kahlicu ili wc školjku
- skidanje noćne pelene uobičajeno ide zadnje, kada primijetite da se dijete iz sna budi sa suhom pelenom
- tokom noći se ne preporuča buditi dijete kako bi obavilo nuždu - trebao bi ga probuditi pun mjehur, a ne roditelj koji će ga odvesti na kahlicu

Razmislite koji vam je **cilj** - djetetova  
*samostalnost ili suhi krevet?*

...još nekoliko savjeta...

Od najranije dobi treba privikavati dijete da se ugodnije osjeća u suhim pelenama. Ako se navikne na mokre pelene teže razvija osjećaj za mokru ili pokakanu pelenu.

Ako dijete na tuti ne obavi nuždu za 5 min., nemojte ga prisiljavati da sjedi dok ne obavi nuždu.

Kada ste jednom započeli s odvikavanjem od pelena vjerojatno će se povremeno desiti uprljane gaćice. Tada nemojte dijete zbunjivati vraćanjem na pelene.

Ne zaboravite da u sazrijevanju nema čvrstih odrednica, zato pratite svoje dijete i ono će vam sigurno pokazati kada je vrijeme za odvikavanje od pelena.

Kada je dijete uspjelo "ostati suho" odnosno kada je uspjelo kontrolirati nuždu preko vikenda, tada je vrijeme da i vrtiću bude bez pelene.

**Budite strpljivi, osigurajte podršku i suradnju s ostalim članovima obitelji - zajedno na istom zadatku, kao i s odgojiteljima u vrtiću ili s bakom/tetom koja čuva dijete kod kuće. Ne zaboravite da je odvikavanje od pelena za dijete nova vještina i da se postepeno stječe te da će biti mnogo mokrih incidenata. Ali ne brinite ono će to svladati!**

I ono najvažnije: **pitajte sve što Vas zanima!**  
Neka Vam ne bude nelagodno, rado ćemo Vam odgovoriti ili Vas usmjeriti na mjesto gdje možete dobiti odgovore.

### **Kontakt:**

tel: 01/204 97 64

mob: 091/ 2424 134

e-mail: [dv.macakpasko@gmail.com](mailto:dv.macakpasko@gmail.com)

### **Adresa:**

Kašinska 32, 10 360 Sesvete



Pripremila: Dijana Krajnović, psihologinja

dječji vrtić

MAČAK PAŠKO

Odvikavanje od  
pelena

